



**TANTRA**

**تانشترہ**

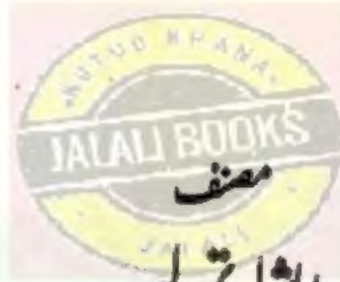
**A KEY TO SEXUAL POWER & PLEASURE**

ایشلے تھری

# تانترا

”ہندو ادب کے سر بستہ جنسی راز“

جنسی قوت کو قدم قدم پر اپنی کامیابیوں کا ذریعہ بنائیے



ایشلے تھربلی

انگریزی سے اردو ترجمہ

سلیم خان

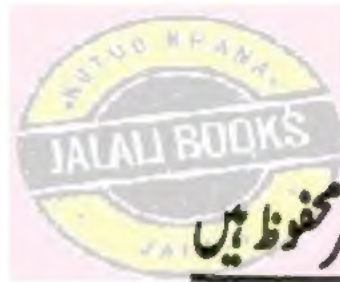
## تعارفات



# **TANTRA: The Key To Sexual Power & Pleasure**

by

**ASHLEY THIRLEBY**



**جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں**

نام کتاب: تانٹرا

مصنف: ایٹلی تھربلی

ترجمہ: سلیم خان

ناشر: آصف جاوید

برائے: نگارشات پبلشرز، 24-مرگ روڈ، لاہور

Ph: 0092-42-37322892 Fax: 37354205

مطبع: شاہ محمد پرنٹر، لاہور

کمپوزنگ: عبدالستار 0333-4900629

سال اشاعت: 2013ء

قیمت: 240/- روپے

# فہرست

5	• "تنز" کیا ہے؟
6	• "تنز" پر مبنی محبت کے معنی اور مفہوم
15	• منتر
17	• جنتر
18	• عورتوں کی رسوم
34	• مردوں کے لیے رسوم
48	• ایک گھنٹہ کا وقفہ —
54	• جوڑے کی رسوم (تنز کی سات راتیں)
56	• تنز کی پہلی رات
61	• تنز کی دوسری رات
65	• تنز کی تیسری رات
72	• تنز کی چوتھی رات
82	• تنز کی پانچویں رات
92	• تنز کی چھٹی رات
101	• تنز کی ساتویں رات
112	• تنزی جنس پر لوٹس (خاص رسوم)
113	• نئے ساتھی



114

تنز اور عمر

116

عورت میں بار بار انزال

120

ایستادگی

124

تنزی یونی

127

یونی کا انزال

129

طویل انزال

133

مردانہ عضو کو چوسنا

133

گہرائی

134

یونی کو چوسنا

138

مقعد میں دخول

141

مانع حمل

142

کمرے کی ترتیب

144

تنز کا مطالعہ

147

نتیجہ

149

کتابیات

☆☆☆

Page 14  
Tambic Yoga

## ”تنتر“ کیا ہے؟

اپنی خوشی دوسروں کی خوشی میں تلاش کیجئے

خوشی (Pleasure) کسی مادی چیز کا نام نہیں۔ یہ ایک کیفیت ہے جس کا مرکز نہاں خانہ ذہن ہے۔ اس کیفیت کو محسوس کرنے کی اہلیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ اپنی خوشی کے مراکز تک پہنچنے میں کامیاب ہو جائیں۔ خوشی کی بلند منازل تک پہنچنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اولاً: ہیجان اور ثانیاً: ضبط نفس۔ یعنی ہیجان پیدا بھی ہو اور اس پر کنٹرول بھی کیا جاسکے۔ بس اسی کو ”تنتر“ کہا جاتا ہے۔ تنتر، جسم اور ذہن کے مابین ایک آہنگ، ایک توازن یا ایک مفاہمت کو جنم دیتا ہے۔ یعنی آپ یہ سیکھ لیں اگر آپ کو خوشی مطلوب ہے تو دوسرے فریق کو بھی خوشی کی طلب ہے۔ فریق مخالف آپ کو جتنی خوشی دے رہا ہے یا دینا چاہتا یا چاہتی ہے آپ اسے قبول کرنا بھی سیکھ لیں۔ بے خودی اور سرمستی کی کیفیت سے سرشار ہونے کیلئے آپ جتنے قدم بھی اٹھائیں گے ان میں سے ہر قدم آپ کو ایک نئے وجودِ ہستی سے آشنا کرے گا۔

(تنتر کا حقیقی مفہوم، جذبات کے گھوڑے کو بے لگام نہ ہونے دینا، اپنی خوشی کی خاطر دوسرے کو تکلیف میں مبتلا نہ کرنا اور جبر و زیادتی سے مکمل اجتناب کرنا ہے۔۔۔ مترجم)





## تنتر (تنترا) پر مبنی محبت کے معنی اور مفہوم

تنتر پر مبنی محبت انسان کو جنسی لذت اور نفسیاتی قوت کی ناقابل یقین بلندیوں سے ہمکنار کرتی ہے بے خودی اور سرشاری کی یہ کیفیت ہندو دھرم کی قدیمی روایات کے ذریعہ حاصل ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کا جنسی جادو ہے جس کے اندر لذت کے لحاظ بڑھانے کے علاوہ شکتی (قوت) پیدا کرنے اور کنٹرول بڑھانے کی بھی صلاحیت ہوتی ہے۔<sup>۱</sup>

۲ ایسے فوائد کی حامل ہندو رسومات اگرچہ ہزاروں سال سے موجود ہیں اور ان سے بیشمار انسانوں نے استفادہ کیا ہے لیکن مغربی دنیا عملاً ان سے بے خبر اور نا آشنا رہی ہے۔ یہ آپ کو جنسی مسرتوں کی ناممکن البیان بلندیوں سے ہمکنار کرنے کے علاوہ آپ کی جنسی قوت کو آپ کی زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی بروئے کار لانے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ جدید سائیکالوجی کو اس مقام پر پہنچنے میں ہزاروں برس لگ گئے جہاں تنتر کے ماہرین پہلے ہی اپنا سکہ جما چکے تھے۔ جنسی محبت کے لحاظ کے دوران انسانوں سمیت تمام جاندار ایک زبردست قسم کے شعوری اور غیر شعوری انہماک کی حالت میں ہوتے ہیں۔

تنتر کی رسوم آپ کو اپنی اس کیفیت انہماک و استغراق کو زندگی کے تمام شعبوں تک لے جانے کے طریقے بتاتی ہیں۔ اور آپ کو اس قابل بنا دیتی ہیں کہ آپ جنسی لذتوں کو دیر تک محسوس کرتے رہیں۔ بار بار یہ عمل کریں اور ایسی گہرائیوں اور گیرائیوں تک جا پہنچیں جہاں اس سے پہلے آپ کبھی نہ پہنچ سکے ہوں اور آپ کے اندر تیزی سے جنسی قوت پیدا ہوتی رہے۔

”تنترا“ سنسکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ”روح“..... ”جوہر“..... ”اصل“ یا ”نچوڑ“ کے ہیں۔ اس لفظ کا فعل (Verb)..... ”تنتوری“ ہے اس لیے اس سے اخذ کردہ ”تنترا“ سے مراد ہے ”تیار شدہ شے کی اصل روح یا اس کا حقیقی جوہر۔“

شروع شروع میں ”تنتر“ (تنترا) کی تعلیمات مذہبی رسوم کی ادائیگی کے ذریعہ سینہ بسینہ ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتی رہیں بعد ازاں انہیں تحریر کی شکل دے دی گئی

اور "تنزاً" کے عنوان سے مشہور ہوتی گئیں۔ یہ منکرت میں لکھی گئی تھیں۔ ان کے لیے مکالمے وضع کیے گئے۔ یہ مکالمات 'مردانہ قوت کی تجسیم' "شیوا" اور 'زنانہ قوت کی تجسیم' (شکتی) کے درمیان ہونے والی گفتگو پر مبنی ہیں۔ یہ بنیادی نوعیت کے اسباق ہیں جو "شیوا" کی زبانی روایت ہوئے ہیں۔ ان میں وہ کائنات سے متعلق ان تصورات پر اظہار خیال کرتا ہے جو تنزاً کی اصل تعلیمات پر مبنی ہیں۔ وہ عبادات و رسوم پر بھی روشنی ڈالتا ہے اور ان خفیہ اصولوں کی بھی وضاحت کرتا ہے جو مرئی دنیا میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے پیچھے کار فرما ہیں۔ "شیوا" کالی ماتا کی "تخلیقی مسرتوں" کو بھی بیان کرتا ہے اور ان کے حصول کے لیے درکار ان رسوم کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالتا ہے جن کی بدولت ہر شخص کو اپنی حقیقی ذات کا شعور ملتا ہے۔ نظر آنے والی دنیا کی حقیقت تک رسائی حاصل ہوتی ہے اور دیوتاؤں کا قرب بھی ملتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ "تنزاً" آپ کو آپ کی اصل بنیاد یا آپ کے حقیقی وجود کی طرف واپس لے جانا چاہتا ہے..... یعنی شخصیت کی جڑوں تک پہنچنے کے لیے رہنمائی کرتا ہے۔ اگر آپ ان مخصوص رسوم کو ادا کریں تو آپ اپنی اصل حقیقت سے اتنی اچھی طرح آگاہ ہو جائیں گے کہ اس سے پہلے آپ کو ایسا کبھی تجربہ نہیں ہوا ہوگا۔ آپ کو یہ رسوم انتہائی سخت محنت و کوشش سے 'جسمانی' جذباتی اور جنسی تمام طریقوں سے بجالانا ہوں گی۔

اپنے بارے میں بعض سچائیوں پر سے پردہ ہٹانے کے لیے آپ کو اس دنیا، اس سارے سنسار اور تمام روحانی قوتوں سے آگاہی حاصل کرنا ہوگی۔ اور یہ اسی وقت ہو سکے گا جب آپ تنزاً کو مشاہدے اور تجربے کے ذریعے "محسوس" کر سکیں۔

یہ کام مطالعے کے زور پر نہیں کیا جاسکتا۔ تنزاً کو سمجھنے اس کے رازوں تک رسائی پانے اور اس کے نفسیاتی سحر کو محسوس کرنے کے لیے اس کی رسوم کو ادا کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ یعنی بذات خود اس تجربے میں گزرنا پڑتا ہے۔ ان رسوم کو ذہنی استعداد کے بل بوتے پر نہیں سمجھا جاسکتا۔

تنزاً آپ کو اس قوت اور اس استعداد سے فائدہ اٹھانا سکھاتا ہے جسے زیادہ تر لوگ لذت کی تلاش میں ضائع کر دینے کے مترادف سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ لذت اس لذت جیسی نہیں ہوگی جس سے آپ پہلے سے واقف ہیں۔ یہ بالکل نئی کیفیت ہوگی۔ یہ بذات خود ایک مقصد نہیں ہوگی بلکہ اعلیٰ تر لذتوں کے حصول کا ذریعہ ہوگی اور ساتھ ہی آپ کی قوتوں میں بھی زبردست اضافہ کرے گی۔



تنز کے بنیادی تصورات "داستانِ تخلیق" میں پائے جاتے ہیں۔ یہ داستان تنز کی تحریروں میں جا بجا ملتی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ:

"کائنات کی پیدائش سے قبل اور زمان و مکان سے بھی ماورائی ایک قوتِ تخلیق ایک نقطے (Dot) کی صورت میں پائی جاتی تھی اور وہ قوتِ قوتِ تخلیق تھی جو مادہ یعنی عورت کی شکل میں موجود تھی۔ ساری کائنات پھر اسی نقطے (Dot) میں سے پھوٹی۔ جب کائنات بنی تو اس کے مرکز میں وہی وقت کی دیوی (Goddess of Time) براجمان تھی۔ کیونکہ کائنات کو عدم سے وجود میں لانے والی وہ خود ہی تھی۔ بہر حال سنسار کو جنم دینے کا طویل اور پیچیدہ عمل انجام دینے کے باعث اس کی ساری قوتِ تخلیق خرچ ہو گئی۔ اس کے نتیجے میں اس کے اپنے وجود کے اندر خالی پن کا احساس (Feeling of Emptiness) پیدا ہو گیا۔ جوں جوں اس کی قوتِ تخلیق اپنی باز آفرینی (Regeneration) کرتی رہی اس کے اندر مزید تخلیق کاری کا جذبہ پیدا ہوتا رہا۔ کیونکہ وہ تخلیق کر کے خوشی اور لذت محسوس کرتی تھی۔ چنانچہ اس نے سمندر، جھیلیں، سرسبز درخت اور پودے پیدا کیے پھر زمین کو بھرنے کے لیے جانوروں کو پیدا کیا، مزید چیزیں اور اشیاء بھی وجود میں لائی گئیں تاکہ روئے زمین پر توازن قائم ہو سکے۔

"کائنات اور اس کے اندر زمین کو پایہ تکمیل تک پہنچانے سے اسے بے پناہ خوشی حاصل ہوئی۔ لیکن اس کی قوت کے خزانے میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اس کے اندر مزید خوشیاں حاصل کرنے کی آرزو پیدا ہو گئی۔ چنانچہ اس نے اپنے اندر انسان کی مادہ یعنی عورت کا وجود ڈھالا اور خود کو "کالی" (Kali) کا نام دے دیا۔ پھر اس نے خود کو دو حصوں میں منقسم کر کے "مہاکالا" (Mahakala) یعنی "مرد" پیدا کر دیا۔ اس کے بعد اس نے مہاکالا کو تنز کی لذتوں سے آشنا کیا، اسے حصول لذت کے طریقوں کے علاوہ اپنی تخلیقی قوتوں کو بار بار جنم دینے یعنی اعادہ کرنے کے گر بھی سکھائے۔ تنز کے دیوی دیوتاؤں نے بالآخر

انسان پیدا کر دیئے اور انہیں تنز کی تمام رسوم سکھا دیں تاکہ وہ ان کے ذریعے اپنے لیے خوشیوں اور لذتوں کے سامان پیدا کرتے رہیں۔

تمام تنز کی رسوم کی تہہ میں تخلیق کائنات کا وہی تصور کارفرما ہے جو نر اور مادہ کو "تن واحد" یعنی "ون یونٹ" قرار دیتا ہے۔ ان دونوں کے درمیان تعلقات اتنے قریبی اور اتنے گہرے ہونے چاہئیں کہ ان کو اختلافات کا احساس تک باقی نہ رہے۔ تنز کی نگاہ میں نر اور مادہ بالکل "ایک" ہیں۔ لہذا انہیں جب بھی دوبارہ ایک دوسرے سے قربت حاصل کرنے اور ایک دوسرے کو محسوس کرنے کا موقع ملے تو انہیں ملاپ کر کے وہی "مادرائی روشنی" (Transcendental Enlightenment) حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جو متذکرہ نظریہ تخلیق کی رو سے ان کا حصہ یا حق قرار پاتی ہے۔ اس قرب سے وہ ایسے "تومن شدی من تو شدم" کی کیفیت (Wholeness) محسوس کر سکیں کہ ان میں دوئی کا تصور ہی باقی نہ رہے۔

تنز آپ کو جنسی لطف و لذت کے انوکھے تجربات سے ہمکنار کر سکتا ہے یہ رسوم اور ان سے متعلقہ قواعد اس کتاب میں مکمل طور پر دیئے جا رہے ہیں۔ یہ محض جنسی موضوع پر لکھی ہوئی عام کتابوں کی طرح نہیں بلکہ آپ کو جنسی ڈسپلن کی دنیا میں لے جانے والی ایک جامع کتاب ہے جو آپ کو جنسی تسکین حاصل کرنے کے لیے درکار قوت بھی عطا کرے گی اور لطف و سرور کی انتہائی بلندیوں پر بھی پہنچا دے گی۔ آپ ان لذتوں سے سرشاری کی اس منزل پر پہنچ جائیں گے ان میں کھو کر رہ جائیں گے اور اس راہ میں حائل تمام رکاوٹیں دور ہو جائیں گی۔ یہ کتاب آپ کو یہ بھی سکھائے گی کہ آپ تنز کے طریقوں سے پیدا ہونے والی بے پناہ جنسی قوت کو زندگی کے دیگر شعبوں کی طرف کس طرح منتقل کر سکتے ہیں۔

تنز، جنسی مایوسیوں، ناکامیوں، شکستوں یا رکاوٹوں کو بالکل تسلیم نہیں کرتا۔ یہ آپ کے جذبہ شہوت کو آپ کو مجموعی شخصیت کا جزو بنا دیتا ہے۔ یہ آپ کے جسم، ذہن اور جذبات کی کارکردگیوں کو آپس میں مربوط کر کے آپ کو قوت بخشتا ہے اور آپ کو اپنی زندگی اور روحانی بالیدگی پر مکمل دے دیتا ہے۔

تنز اس منافقت سے بالکل مبرا ہے جو مغرب اور ہندو مذہب کے بیشتر مسالک پر چھائی ہوئی ہے اور ان فرقوں سے سخت اختلاف کرتا ہے جو قسپا اور رہبانیت کے ذریعہ روحانیت حاصل کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ تنز اس امر کا مدعی ہے کہ روحانیت اور روشنی کی



کیفیات بھرپور جنسی سرگرمیوں کی بدولت ہی حاصل ہو سکتی ہیں۔ تنز ہمیں سبق دیتا ہے کہ درجہ کاملیت پر فائز ہونے کے لیے رہبانیت اور نفس کشی کے راستے اختیار کرنا بے سود اور عبث مشاغل ہیں۔ تنز میں مرد کی تمام صلاحیتوں ..... اس کی تمام جسمانی، ذہنی اور جذباتی قوتوں کو ..... خوب ابھارا جاتا ہے، انہیں ممکنہ حد تک مشتعل کرنے کے بعد مکمل کنٹرول میں لایا جاتا ہے جس سے اس کے لیے خوشیوں کے نئے باب کھل جاتے ہیں۔

تنز کے ایک ابتدائی نسخے میں جو تقریباً دو ہزار سال پہلے سنسکرت میں لکھا گیا تھا۔ ایک حکایت آتی ہے کہ ایک راہب نے "سب سے بڑی سچائی" (Parasamvit) کی تلاش میں تمام خوشیوں کو اپنے لیے حرام قرار دے دیا۔ اس مقصد کے لیے اس نے طویل سفر کیے، طویل مراقبے کیے کئی کئی چلے کاٹے اور لمبے لمبے فاقے کیے لیکن وہ روحانی ترقی کی اس منزل کو نہ پہنچ سکا جہاں اس کی قوت استغراق اسے سچائی کی جانب عمودی سفر کے قابل بنا سکتی۔ بالآخر اپنی مساعی کو اکارت جاتے دیکھ کر وہ سخت مایوس ہو گیا۔ ایک روز تھک کر وہ ایک ہڈی کے کنارے لیٹ گیا، یہ سہ پہر کا وقت تھا۔ اتنے میں ایک خوبصورت عورت جو تنزی فنون کی ماہر تھی اٹھان کرنے اور اپنے بدن پر مالش کرنے آئی تاکہ رات کو مسرتوں بھرے لمحات کے لیے خود کو تیار کر سکے۔ اس نے راہب کو پرنام کیا اور اس سے حال وغیرہ پوچھا، اس کی داستان سننے کے بعد اس کے اندر ہمدردی کا جذبہ بیدار ہو گیا۔ اس نے راہب کو اپنی آغوش میں لیا اور اسے موقع دیا کہ "وہ اپنے حواس کو تنزی مسرتوں کے راستے سے گزارے۔ اس طرح اس پر جب براہیغت کی حالت طاری ہوئی تو اسے قوت کا وہ مرکز مل گیا جس کی اصل میں اسے طلب تھی اور اسی کی بدولت اسے وہ قوت حاصل ہو گئی جس کی تلاش میں وہ اتنا عرصہ مارا مارا پھرتا رہا۔"

تنز آپ کو اس حقیقت سے آگاہی بخشنے کا جس کی بدولت آپ اپنی جنسی قوت کو ابھارنے اور اسے اعلیٰ سطح پر برقرار رکھنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اور آئندہ بھی تمام مواقع پر

اسے بروئے کار لا سکتے ہیں۔ اس شعور سے متعلق آداب کو "Awareness Rituals"

اور آئندہ اس پر قادر رہنے کو "Control Rituals" کہا جاتا ہے۔ مؤخر الذکر آداب یہ

بتاتے ہیں کہ آپ اپنے جذبہ شہوت اور جنسی قوت کو ایک اعلیٰ درجے کے جنسی تلمذ کے لیے

کس طرح استعمال کر سکتے ہیں اور اس اعلیٰ ترین درجہ تلمذ پر بھی پہنچ سکتے ہیں کہ جس کا آپ

نے کبھی خواب تک نہ دیکھا ہو۔ اس کے لیے چند ترسیلی آداب "Channeling"

۱۔ ۱۰۰

۲۔ ۱۰۰

3



"Rituals" بھی ہیں جن سے آپ یہ سیکھیں گے کہ آپ اپنی بے پناہ جنسی قوت کو اپنے روزمرہ کے معمولات کو کنٹرول کرنے کے لیے کس طرح استعمال کر سکتے ہیں؟ اپنی دماغی صلاحیتوں، جذبات اور بدن کس طرح مؤثر ترین بنا سکتے ہیں؟ اس کی بدولت آپ اپنی اختراعی قوتوں کو مجتمع کر کے اپنے مسائل کے حل کے لیے استعمال کر سکیں گے اور نئے تصورات کو بھی جنم دے سکیں گے۔

تنتر نے متعدد خصوصی جسمانی اور ذہنی آداب کا ایک سلسلہ وضع کیا ہے جو جنسی تلذذ میں شدت بھی پیدا کر سکتے ہیں اور ان لمحات کو طوالت بھی عطا کر سکتے ہیں تاکہ انسان ان سے پوری طرح یعنی جی بھر کر لطف اندوز ہو سکے۔

تنتر اس سے آگے بھی بڑھ سکتا ہے۔ یہ جنس کو زندگی کے دیگر دائروں میں بھی دخلیل کر سکتا ہے۔ اس موضوع پر جب میں نے اپنی تحقیق کا آغاز کیا تو اس وقت مجھے شبہ تھا کہ تنتر کا میرے پورے جسمانی نظام سے کوئی تعلق قائم ہو سکتا ہے یا نہیں۔ "آداب شعور" (Awareness Rituals) اگرچہ خوشگوار خیزش اور ہیجان پیدا کرتے ہیں لیکن میرا خیال تھا کہ یہ مجھے کوئی نئی چیز نہیں سکھا سکتے۔ کیونکہ میں اپنے جسم کو اچھی طرح جانتا تھا اور اس کی صلاحیتوں سے بھی باخبر تھا۔ لیکن جب میں "بنیادی آداب" کے ذریعہ "آداب شعور" کو بروئے کار لایا تو مجھے جلد قائل ہونا پڑا کہ میں اب بالکل مختلف احساسات سے دوچار ہو رہا ہوں۔ یہ میرا وہی بدن تھا جسے میں ہمیشہ سے جانتا تھا لیکن اب مجھے کوئی اور ہی محسوس ہو رہا تھا۔ میرے احساسات میں ایک نمایاں تبدیلی آرہی تھی نتیجتاً جذبات بھی نئی لذتوں سے روشناس ہو رہے تھے۔ جو جنسی ہیجانات میں نے کبھی بھی محسوس نہیں کیے تھے وہ میری روزمرہ کی لذتوں کا حصہ بن چکے تھے۔ ان تنتری آداب (Tantric Rituals) کے ذریعہ میں اپنی جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے اور دافر مقدار میں پیدا کر کے اسے دوسرے کاموں میں بھی استعمال کرنے لگا۔ اس طرح میں ایک نئے احساس سے سرشار ہو رہا تھا اور مجھے ہر چیز سہانی لگنے لگی تھی۔ ان قوت خیز اور باز آفرین (Self Regenerating) تنتری آداب نے میرے وجود ہستی کو خود اعتمادی اور سکون قلب کی دولت سے مالا مال کر دیا۔

تنتری جنس (Tantric Sex) کیا ہے اور یہ کیسے بروئے کار آتی ہے؟ اسے واضح کرنے کے لیے میں ایک سبلی یا تردیدی طریقہ اختیار کرنا چاہتا ہوں یعنی یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تنتری طریقہ کیا نہیں ہے؟

بہس = ؟ منفی - ا لکاری

①۔ پہلی تردید یہ کہ "تنزی جنس" اگرچہ "یوگا" نہیں ہے تاہم اس کے کچھ اصولوں (1) کو یوگا کی بعض اقسام میں مدغم کر دیا گیا ہے۔ جبکہ یوگا کی ایک قسم کو "تنزی یوگا" بھی کہا جاتا ہے۔ لیکن یوگا جسم کو ذہن سے علیحدہ کر کے آزادی کی راہ دکھانے کی کوشش کرتی ہے جبکہ تنزی انہیں آپس میں مربوط (Unify) کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جیسا کہ "تنزی یوگا" کا مسئلہ ہے اسی طرح تنزی دیگر تعلیمات کے اندر بھی سرایت کر گیا ہے جس کی نمایاں ترین مثال "کاما سوترا" ہے۔ دوسری مثال "تنزی بدھ ازم" (دجریانا) ہے جو بنیادی طور پر تبت میں زیر استعمال ہے۔ اس میں تنزی کی مختلف تعلیمات اور صنمیات (Mythology) وغیرہ مدغم کر دی گئی ہیں۔ لیکن یہ کتاب "تنزی جنس" کا "خالص ترین تنزی" ہے۔

الفعالی (تدرا) دوسری تردید یہ کہ..... تنزی "گیان دھیان" (Meditative) نہیں ہے۔ یہ نہایت واضح اور پرزور طریقے سے "مراقبے" کی عمومی شکلوں کو "جبری جامد اور انفعالی اقدام" قرار دیتا ہے۔ "تنزی جنس" اگرچہ ایک ذہنی تخیل ہے لیکن اس کے اندر ایک فاعلانہ اور اجارحانہ قسم کا استغراق پایا جاتا ہے جس میں ایک مقصدیت بھی پائی جاتی ہے۔ یہ یا تو جنسی جذبے کو تحریک دیتا ہے یا اسے کنٹرول کر کے سمت عطا کرتا ہے۔ یہ مراقبے کے انفعالی اور کھوکھلے تصور سے بہت دور ہے۔ اس پر "جنس" کا گمان محض اس مشابہت کی بنا پر ہوتا ہے کہ اس فعل کے دوران بھی آنکھیں بند کی جاتی ہیں۔ یہ سطحی قسم کی مماثلت ہے تاہم آپ آگے چل کر محسوس کر لیں گے یہ ذہنی ارتکاز (Mental Focusing) سے بالکل مختلف چیز ہے۔

③۔ تیسری تردید..... تنزی نہ یوگا ہے نہ مراقبہ اور نہ مذہب۔ جدید اصطلاحی زبان میں اسے یوں بیان کیا جائے گا کہ تنزی جنسی صلاحیتوں کو از سر نو متشکل (Recondition) کرتا ہے ذہن کو دباؤ سے نجات دلاتا ہے۔ جذبات میں داخلی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ جنسی جذبے پر مکمل کنٹرول عطا کرتا ہے۔ جنسی لذتوں میں تنوع پیدا کرتا ہے اور جذبے کی شدت کو بڑھا کر اسے زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی بروئے کار لانے میں مدد دیتا ہے۔

آپ مراقبے یوگا یا کسی مذہبی عقیدے سے مدد لیے بغیر یعنی خالصتاً تنزی جنسی آداب (Tentatic Sexual Rituals) کے مطابق عمل کر کے وہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں جو ان متذکرہ طریقوں سے حاصل کر سکتے تھے لیکن اب وہی کچھ زیادہ اور بہتر انداز میں حاصل ہو سکے گا۔ تنزی آپ کو جنتر (Yantra) کی تخیلاتی امثال منتر (Mantra)

کی آوازوں اور جنسی آداب کے صحیح استعمال سے زبردست باطنی تلذذ سے بھی آشنا کر دے گا اور آپ ایسا محسوس کریں گے جیسے آسمانوں پر اڑتے ہوئے آغاز تخلیق کے دور میں واپس پہنچ گئے ہوں۔

تنزی کا اصل مقصد جنسی قوت میں اضافہ کرنا اس کو وسعت دینا اس میں تسلسل و

کثرت لانا اور اس کا دورانیہ طویل کرنا ہے۔ اور چونکہ عورت میں جنسی سرگرمیوں کو طویل ہونے

اور بار بار شہوت کے آنے خری نقطے (Orgasm) تک پہنچنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے وہ

جس کیفیت میں ..... دور تخلیق میں تھی ..... اسی طرح دائمی طور پر تنزی تعلیمات کے مرکز کی

حیثیت رکھتی ہے۔ تنزی علوم کی ابتدائی تحریروں کے مطابق عورت ہر دور میں تنزی آداب کی

معلمہ رہی ہے اور ان معاملات میں سب کی رہنمائی کرتی رہی ہے۔ جب کئی صدیاں گزر گئیں

تنزی آداب کے لکھنے لکھانے کا کام مردوں نے سنبھال لیا خاص طور پر برہمنوں اور دیگر لوگوں

کی بڑی تعداد نے اس میں تخصیص حاصل کر لی تو عورت کو پیچھے دھکیل دیا گیا۔ تنزی جنس کی

حقیقی تعلیمات کے مطابق مرد اور عورت نہ صرف برابر ہیں بلکہ بالکل ایک ہیں۔ وہ ایک

دوسرے کو سکھا بھی سکتے ہیں اور ایک دوسرے سے سیکھ بھی سکتے ہیں۔

تنزی کے بہت سے اور پہلو بھی ہیں اور اتنی کثیر تعداد میں ہیں کہ ان پر ہزاروں

کتابیں لکھی جاسکتی ہیں ہزاروں کتابیں لکھی بھی جا چکی ہیں جو تنزی کے اصل متن پر مشتمل ہیں

ان آداب تنزی سے متاثرہ علوم مثلاً یوگا، بدھ ازم، تاریخ، فلسفہ اور داستانوں پر بھی کثیر کتابیں لکھی

گئی ہیں۔ بعض علوم تنزی میں سے پھوٹے ہیں اور بعض علوم تنزی کے اصولوں کے گرد گھومتے

ہیں۔

یہ کتاب بنیادی طور پر خالصتن تنزی جنس اور تنزی اشکال پر مشتمل ہے۔ یعنی یہ جنسی

رسوم کے جسمانی، ذہنی اور جذباتی پہلوؤں سے بحث کرتی ہے۔ یہ رسوم تنزی علوم کے گہرے

مطالعے اور تحقیق و تجربات سے اخذ کی گئی ہیں۔ ان کو جدید اصطلاحات کے قالب میں ڈھالا

گیا ہے اور مشرقی صوفیانہ زبان کا بہت سا حصہ حذف کر دیا گیا ہے۔ اس میں مردانہ اور زنانہ

افعال کو الگ الگ مرتب کیا گیا ہے تاکہ مرد اور عورتیں اپنے اپنے طور پر اپنی ضرورت اور

خواہش کے مطابق ان سے رہنمائی حاصل کر سکیں۔ یہ کتاب ان دونوں کو جنس کا شعور

(Awareness) عطا کرنے جنس پر قابو (Control) رکھنے اور اسے مطلوبہ سمت میں

رکھنے (Channeling) کی تربیت دیتی ہے۔





اوم

## منتر (منترا)

”منترا“ یا منتر ایک خصوصی آواز ہوتی ہے جس کے عام طور پر کوئی معنی نہیں ہوتے۔ اس آواز کو تنز کی رسوم (Rituals) میں استعمال کر کے ذہنی تصویروں، خاکوں (جنز) اور جذبات کو انگیزت کیا جاتا ہے یا کنٹرول کیا جاتا ہے یہ منتر یعنی آواز ان رسوم کی صحیح اور مؤثر طور پر بجا آوری کا اہم ترین حصہ ہوتے ہیں۔

منتر کی کلاسیکی آواز..... ”اوم“ ہے جو آگنی یا روشنی پالینے کے اقرار کی آواز ہے۔ یعنی جب انسان کسی چیز یا حقیقت کی آگنی پالیتا ہے یا اس پر وہ حقیقت روشن ہو جاتی ہے تو اس کے منہ سے بیساختہ ”اوم“ کا لفظ نکلتا ہے۔ قدیم ماہرین اس بات سے اچھی طرح آگاہ تھے کہ ہماری مادی دنیا میں پائی جانے والی تمام اشیاء خواہ وہ کتنی ہی بھاری ہوں یا ٹھوس جسم رکھتی ہوں وہ اصل میں مرتعش مادے ”Vibrating Substances“ (گردش کرنے والے ایٹموں اور مالیکیولوں کا مجموعہ) ہوتے ہیں۔ اسی طرح تمام زندہ اجسام کی ساخت بھی ”مرتعش مادوں کا ایک آہنگ“ (Rhythm) ہوتی ہے۔

منتر ذہن کو اس ارتعاش کی رفتاروں کے ساتھ ہم آہنگ بنا دیتا ہے اس طرح منتر کی آوازیں جسم، ذہن اور جذبات کے درمیان ایک آہنگ قائم کر دیتی ہیں۔ اس سے ارتعاشوں کی موجوں کے درمیان وہ سوراخ کھل جاتے ہیں جن میں سے نفسی قوت (Psychic Energy) باہر نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔ منتر کی آوازیں جسم، ذہن اور جذبات میں انگیزت اور کنٹرول کے نظاموں کو از خود آپس میں مربوط کر دیتی ہیں حتیٰ کہ جسم کی چھوٹی سی چھوٹی حرکت بھی اس پورے نظام کے ساتھ مربوط ہو جاتی ہے۔

منتر کو جنزوں (Visual Images) کے ساتھ ہم آہنگ کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں تنز کی رسوم ادا کرنے کے دوران کبھی بلند آواز سے پڑھا جاتا ہے کبھی دھیمی سر سے اور کبھی زیر لب ادا کیا جاتا ہے۔ انہیں تخیلاتی مجسمے کے اوپر ”تحریر“ بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس عمل کو جنز (Yantra) یا منتر کہا جاتا ہے۔ اس طرح بصارت اور صوت (Sight and

Sound کی دونوں صلاحیتیں استعمال ہونے لگتی ہیں۔

جس کسی نے بھی کرداری نفسیات (Behavioral Psychology) کا مطالعہ کیا ہو اس نے روی فزیالوجسٹ پاؤلوف کی کہانی ضرور پڑھی ہوگی۔ وہ جب کتوں کے آگے خوراک ڈالتا تو گھنٹی بجاتا تھا، تھوڑی دیر بعد جب کبھی گھنٹی بجائی جاتی تو کتوں کے منہ سے رال نکلنے لگتی۔ اس عمل کو سادہ ترین بنیادی آہنگ کہا جاتا ہے۔ تاہم تنزی آہنگ (Tantric Conditioning) اس سے زیادہ پیچیدہ ہے۔ لیکن یہ بھی آہنگ ہی کا ایک طریقہ ہے۔

منتر کو جسمانی ترغیبات (Stimuli) اور کنٹرول کے ہمراہ بروئے کار لا کر آپ ایک بلی (Trigger) پیدا کر لیتے ہیں جو آپ کے اندر ایک تحت الشعوری رد عمل پیدا کر دے گی اگر ایسا نہ ہو تو آپ اسے کنٹرول میں نہیں لائیں گے۔ جدید نفسیاتی اصطلاح کے مطابق تنزی کی رسوم میں منتر کا کردار یہ ہے کہ یہ آپ کی جنسی قوت کو ایسی حالت میں لے آتا ہے آپ اسے اپنے کنٹرول میں لائیں نہ کہ یہ آپ کو اپنے کنٹرول میں لے آئے۔

تنزی منتروں میں اگرچہ کوئی ظاہری معنی نہیں ہوتے وہ ایک خاص نچ ہوتے ہیں ان کی ادائیگی کا آخری حصہ ناک سے گنگناہٹ (Nasal Humming) سے ملتا جلتا ہوتا ہے زیادہ تر " اوم مم مم یا اہم مم " کی آواز نکلتی ہے۔

منتر کے ماہرین منتر کی آواز میدان میں لے جا کر سکھاتے ہیں وہاں لہریں اور گنگناہٹیں (Vibrations) ایسے انداز میں پیدا کی جاتی ہیں کہ انہیں کنٹرول بھی کیا جاسکے۔ اس کتاب میں بتائی جانے والی رسوم میں تین منتر استعمال کیے جا رہے ہیں۔

☆ شعور کے منتر

— ہذا کنٹرول کے منتر

— ہذا نیارخ اپنے کے منتر

ان میں سے ہر ایک کا تعارف مناسب رسوم کے آغاز میں دیا جائے گا۔

قارئین کتاب کو یہ تینوں منتر یاد کرنا ہوں گے اور پھر خاص مقصد کے حصول کے لیے انہیں متعدد رسوم کے ساتھ ملا کر ان کی مشق کرنا ہوگی۔





## جنتر (مینترا)

اگر انسانوں کو "تصور" جیسی حیرت انگیز صلاحیت عطا نہ کی گئی ہوتی تو ان کے لیے زندگی گزارنا بہت ہی مشکل ہو جاتا۔ تنزی رسوم کا بڑی حد تک انحصار قوت متصورہ کے "منضبط استعمال" (Controlled Use) پر ہے، اسے تنز کی اصطلاح میں جنتر (Yantra) کہا جاتا ہے۔

تنز کی قدیم مذہبی کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ بہت سے جنتر علامتی صورتیں ہیں جن کے ذریعہ خاص دماغی پتلوں پر توجہ مرکوز کرائی جاتی ہے تاکہ بیداری پیدا کی جائے اور بعد ازاں اس پر قابو پانا سکھایا جائے۔

مورتوں کی بجائے بنیادی اہمیت پتلوں کو حاصل ہے اس لیے مذہبی رسوم و رواج کی ادائیگی میں صورتیں غیر ضروری ہوتی ہیں لہذا تنز کے اساتذہ کے طریقوں کے مطابق آپ کو جنتر کے پتلوں یا شبیہوں کو براہ راست دماغی قرطاس پر نقش کرنا سکھایا جائے گا۔ جنتر کے یہی پتلے جنسی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ جنتر کے پتلوں اور منتر کی بیداری (تحریک) کی آواز کے ذریعہ تنز کے اساتذہ جنسی انزال تک پہنچ جاتے ہیں اور پھر اس پر قابو بھی پاسکتے ہیں اس طرح وہ کسی جسمانی تحریک کے بغیر ہی اعلیٰ درجہ کی جنسی توانائی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

جنسی تحریک پر قابو رکھنا دراصل شہوت کو کنٹرول کرنا ہے جس کو منتر اور جنتر کی آوازوں سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس پر قابو پانے کے لیے جنتر کے نخیل کے تاریک خلا میں منتر کے الفاظ لکھتے جاتے ہیں۔

جنتری تصویر اور تنزی آواز کی منتقلی سے آپ جنسی توانائی کو زندگی کے دوسرے شعبوں میں بروئے کار لاسکتے ہیں اس طرح زندگی کے مسائل حل ہو سکتے ہیں تخلیقی کاموں میں مدد مل سکتی ہے کشیدگی اور دباؤ کم ہو سکتے ہیں۔



## عورتوں کی رسوم

### بیداری کا منتر:

آواز: اُم م م آہ دلی اُم م م

ان رسوم کے ساتھ ان آوازوں کو سیکھو اور استعمال کرو۔ ان آوازوں کو چپکے چپکے ادا کیا جاسکتا ہے خاموشی سے ان کو پڑھا جاسکتا ہے اور بلند آواز سے بھی بولا جاسکتا ہے۔ ان منتروں کے ساتھ جنتری تصاویر بھی ذہن میں لانی ہوں گی۔

### بیداری (Awakening):

وقت کی دیوی کالی دنیا کی تخلیق کرنے کے بعد اپنی توانائیاں کھو بیٹھی اور اس میں مزید تخلیقی قوت باقی نہیں رہی پھر اس نے عورت کا روپ دھار لیا اور اپنے اندر نفسانی اور شہوانی قوتیں پیدا کر لیں جس سے اسے محسوس ہوا کہ اس نے اپنے آپ کو ازسرنو دریافت کر لیا ہے اس عمل میں اس کو بڑا حرا آیا۔

ہم سب اپنے بدن سے واقف ہیں۔ ہر آن اس کے ساتھ رہنے کے باوجود ہم اپنے بدن کی نفسانیت کو نہیں پہچانتے۔ تنز میں ابتدا میں ہمیں اپنے بدن کو ازسرنو دریافت کرنا سکھایا جاتا ہے۔ یہ دریافت اور بدن کا ادراک تنزی طریقے کے مطابق ہونا چاہیے جس کے معنی یہ ہیں کہ اس کام میں کوئی حجاب اور الجھن مانع نہیں ہونی چاہیے۔

ایک بڑے آئینہ کے سامنے نگلی کھڑی ہو جاؤ اور اپنے عکس کو غور سے دیکھو پھر دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں سے ہونٹوں کو آہستہ سے چھوؤ اور انگلیوں کو لبوں پر پھیرتے ہوئے کناروں تک لے جاؤ۔ تم محسوس کرو کہ تمہارے ہونٹ لرز رہے ہیں اپنے اندر یہ احساس پیدا کرو کہ یہ تمہاری انگلیاں نہیں بلکہ کوئی اور شخص ہے جو تمہارے ہونٹوں پر انگلیاں پھیر رہا ہے اور یہ دیکھو کہ تمہارے اندر کیا احساسات پیدا ہو رہے ہیں۔

اب اپنے ہاتھ کو دائیں چھاتی پر رکھو اور چھاتی اور نبل کی بناوٹ کو اچھی طرح

دیکھو۔ پھر چھاتی کو اتنا دباؤ کہ لذت محسوس ہو اس کو آہستہ آہستہ تھکاو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ چھاتیوں کتنی حساس ہوتی ہیں جیسے جیسے تم چھاتیوں کو تھکتی جاؤ گی تو محسوس کرو گی کہ نپل سخت بور ہے ہیں۔ اس وقت چپکے چپکے 'بیداری کے منتر' (Awareness Mantra) پڑھو۔

اب بائیں ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ اور دائیں ہاتھ سے بائیں چھاتی کو آہستہ آہستہ مسلو اور بیداری کے منتر پڑھو۔ بیداری کے منتر پڑھنے سے چھاتیوں کو تھکنے، مسنے اور نپل کو مسنے کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اپنی انگلیوں کے سروں کو نپل پر پھیرو اس طرح تم چھاتیوں کے مختلف حصوں میں جو نازک فرق اور مزا ہے اس سے واقف ہو جاؤ گی۔

ناف کے نیچے دونوں ہاتھوں کو باندھ کر رکھو۔ پھر ہاتھوں کو الگ کرتے ہوئے بیداری کا منتر پڑھو۔ انگلیوں اور ہتھیلیوں کو پورے پیٹ پر پھیرنا شروع کرو۔ اس طرح ان کو زیر ناف بالوں تک لے جاؤ جہاں سے یونی (Vagina) تک ہاتھ پھیرتی جاؤ یونی پر اتنا دباؤ ڈالو کہ وہ بیدار ہو جائے اور اس کی بیداری کی حدت کو تم محسوس کرنے لگو۔

جب ہاتھ یونی کے لبوں کو آہستہ سے دبائیں تو دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔

یہ رسم کا پہلا مرحلہ ہے۔

اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لو اور ذہن کو اپنے بدن پر مرکوز کرو یہاں تک کہ تم نے آئینہ میں اپنی جو تصویر دیکھی (جنتر) وہ ذہن پر منتقل ہو جائے۔ اگر تمہیں یہ تصویر دماغ میں نکل کرنے میں دشواری پیش آئے تو آنکھیں کھول کر اپنے بدن کو غور سے دیکھو اپنے ہونٹوں، چھاتیوں اور جنسی اعضاء کو بار بار چھوؤ اس طرح تمہیں آئینہ کے عکس کو دماغ میں منتقل کرنے میں مدد ملے گی۔

آنکھیں بند کر کے رسم دوبارہ ادا کرو۔ ایک بار پھر انگلیوں کے سروں کو ہونٹوں تک لے جاؤ اس طرح جو احساسات بیدار ہوں ان پر توجہ دو۔ یہ تصور بھی کرو جو ہاتھ تمہارے ہونٹوں کو چھو رہے ہیں وہ تمہارے نہیں کسی اور کے ہاتھ ہیں۔ جب تم انگلیاں ہونٹوں پر پھیرو تو خاموشی سے بیداری کا منتر پڑھو۔

بعد ازاں آنکھیں بند کر کے پہلے کی طرح ہاتھ چھاتیوں تک لے جاؤ اور یہ تصور کرو کہ یہ ہاتھ (جنتر) کسی اور کے ہیں جو تمہاری چھاتیوں کو تھک رہے ہیں اس طرح تمہاری

لذت میں اضافہ ہوگا



اسی طرح جب تمہارے ہاتھ یونی تک پہنچیں اور اس کو دبائیں تو یہ تصور کرو کہ یہ ہاتھ تمہارے نہیں ہیں بلکہ کسی اور کے ہاتھ ہیں۔

اس رسم کے ایک ایک حصہ کی ادائیگی کے وقت اپنے ذہن میں یہ تصور کرو کہ یہ کسی اور کے ہاتھ کا جنتر ہے۔ اس موقع پر بیداری کے دوشیز بھی پڑھو۔

پھر کسی وقت آنکھیں بند کر کے اس رسم کو دوبارہ ادا کرو۔ لیکن اس مرتبہ اپنے جنتر (جنی تصویر) میں تصور کرو کہ دونوں ہاتھ تو تمہارے ہی ہیں لیکن ہونٹ، چھاتیاں اور یونی (Vagina) کسی دوسری عورت کی ہیں جن کو تمہارے ہاتھ چھو رہے ہیں۔ اپنی انگلیوں سے ہونٹوں، چھاتیوں، نپل، زیر ناف نرم بالوں اور یونی کے دونوں لبوں کو محسوس کرو اور یہ خیال کرو کہ یہ دوسری عورت ہے جس کو تم چھو رہی ہو۔ اس عمل کے دوران تم ہر حصہ کے متعلق بیداری کے منتر پڑھو۔

یہ انتہائی سادہ رسم نہ لطف بھی ہے اور کچھ آدھی کم کرتی ہے۔ پہلی مرتبہ صبح کے وقت اس کو ادا کرو جس سے یہ احساس پیدا ہوگا کہ نفسانی اعتبار سے بھی تمہارا جسم بیدار ہے۔ اس سے تمہیں دن کے کاموں کے لیے مثبت توانائی بھی حاصل ہو سکے گی اور جب شام کو یہ رسم دوبارہ ادا کرو گی تو تمہاری دن بھر کی تھکن بھی دور ہو جائے گی اور اعصاب پر سے بوجھ بھی کم ہو جائے گا۔

یہ رسم روزانہ دو مرتبہ ادا کرنی چاہیے۔

### جنتری بیداری:

کہا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ تنز کے گورو سے اس کے چیلے نے پوچھا: "میری خوشی اور لذت کا مرکز کہاں ہے؟ میں خوشی اور مسرت کو اپنے بدن کے ہر حصہ میں محسوس کرتا ہوں لیکن اس کا مرکز نہیں جانتا جس طرح کائنات کا ایک مرکز ہے اسی طرح اس کا بھی مرکز ہونا چاہیے کیا یہ درست نہیں ہے۔"

گورو نے اپنے کپڑے اتار دیے اور چیلے سے کہا: میرے بدن کو اسی طرح دیکھو جس طرح تم اپنے بدن کو دیکھتے ہو اور یہ سمجھو کہ یہ بدن کائنات کے مانند ہے۔ اس کی لذت کا مرکز بدن کے کسی بھی حصہ میں

نہیں ہے بلکہ دماغ میں ہے۔ دماغ بدن کے تمام احساسات کا  
ادراک کرتا ہے۔ ہماری لذت بھی وہی ہے جس کو ہمارا ذہن لذت  
تصور کرتا ہے۔

روزمرہ کے کاموں کے دوران کم سے کم ایک مرتبہ (اگر ممکن ہو تو دو یا تین مرتبہ)  
چند لمحوں کے لیے آنکھیں بند کر کے خاموشی سے بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے ساتھ ہی اس  
تصور کو دیکھنے کی کوشش کرو جو تمہیں آئینہ کے سامنے کھڑے ہوئے نظر آتی تھی۔ پھر اپنے بدن  
کو چھوئے بغیر کوشش کرو کہ وہ تمام تصاویر ذہن کے پردے پر بن جائیں اور وہی احساسات  
پیدا ہو جائیں جو تمہیں اپنے بدن کو چھونے سے پیدا ہوتے ہیں یا کسی اور کا ہاتھ تمہیں چھو رہا  
ہوتا ہے یا تم کسی اور کے بدن کو چھو رہی ہوتی ہو۔

روزانہ مشق کرنے سے یہ جنتر آہستہ آہستہ آسان ہو جائے گا پھر اپنی آنکھیں  
مضبوطی سے بند کر کے اور بیداری کا منتر پڑھ کر جنتری تصاویر کو دیکھ سکو گی۔

### جنتری بدن:

کالی نے عورت کو مکمل شہوت سے نوازا جس کے معنی بار بار لذت کا  
حصول ہے۔ ایسی لذت جس کی کوئی انتہا نہ ہو۔ اسی طرح کالی نے  
عورت کو یہ صلاحیت بھی بخش دی ہے کہ وہ اپنے بدن کے تمام حصوں کو  
کنٹرول کر سکے تاکہ وہ خود اور اس کا ساتھی دونوں ہی لذت سے سرشار  
ہو سکیں۔

جنتری کے گورو کا کہنا ہے عورت ہر قسم کی لذت کا سرچشمہ ہے جب  
عورت اپنے بدن میں لذت کے حصول کی استعداد پیدا کر لیتی ہے تو  
اس میں دوسروں کو بھی لذت سے ہمکنار کرنے کی استعداد پیدا ہو جاتی  
ہے۔

یہ جنتری شبیہ کی رسم ہے اس میں پنوں کی تہذیب بھی شامل ہے اس کی ہر جگہ اور  
ہر طرح مشق کی جاسکتی ہے لباس کے ساتھ اور لباس کے بغیر بھی۔

پہلی تصویر: اپنی اندام نہانی کا تصور کرو کہ یہ پنوں کی اندرونی دیوار کی گزرگاہ ہے۔  
بیٹھے ہوئے کھڑے ہوئے یا لیٹے ہوئے اپنے بدن کے کسی حصہ کو چھوئے بغیر آنکھیں بند کر لو

اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اندام نہانی کے جنتر (تصویر) پر اپنی توجہات مرکوز کرو۔  
 ایک مرتبہ جنتر قائم ہو جائے تو اپنی اندام نہانی کے پٹھوں کو سختی سے بھیج لو۔ اس طرح بالکل وہی احساس پیدا ہوگا جو پیشاب یا پاخانہ روکنے کے وقت ہوتا ہے۔ اس بات کی پروا نہ کرو کہ مقعد رانوں اور پیٹ کے پٹھے بھی اکڑیں گے صرف اندام نہانی کے پٹھوں کو اکڑانے پر توجہ دو۔ جب بھی پٹھوں کو اکڑاؤ تو بیداری کا منتر پڑھو۔ جب پٹھے اکڑ جائیں تو ان کو سختی سے بھیجے رکھو اور منتر پڑھتی رہو پھر اس کے بعد اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔  
 اس عمل کو تین مرتبہ دہراؤ۔ تصویر (جنتر) بنانے میں اگر مہارت حاصل کر لی جائے تو یہ رسم جب اور جہاں چاہو ادا کی جاسکتی ہے۔  
 یہ رسم شہوت پیدا کرتی ہے۔ تم رفتہ رفتہ اندام نہانی کی اندرونی ساخت سے واقف ہو جاؤ گی اور رفتہ رفتہ اندام نہانی کے پٹھوں کو سدھانے میں کامیاب ہو جاؤ گی جس کے بعد تم حسب نشان ان کو سکیز سکو گی۔  
 جب تم ان پٹھوں سے واقف ہو جاؤ گی تو جنتری تصویر کو بہتر بنا سکو گی۔

### ارتکاز (Focusing):

تنتر کسی دیوی کی پوجا نہیں کرتا۔ کالی اور مہاکالا دیویاں کہلاتی ہیں لیکن تنتر ان کے متعلق اپنے مخصوص خیالات رکھتا ہے۔

”وقت کی دیوی کالی کا اب کوئی مجسمہ نہیں کہ جس کی پوجا کی جائے۔  
 اس کا کوئی بت بھی نہیں تراشا گیا ہے اور نہ ہی اس کا کوئی مندر ہے  
 لیکن اس کے باوجود یہ تمام خوشیوں اور لذتوں کی مرکز ہے۔ تمام  
 جنتروں کی مرکز ہے۔ تمام تخلیقی توانائیوں کی مرکز ہے۔ اس کو تمام  
 عورتوں کے اندر دیکھا جاسکتا ہے۔ ان سے الگ اس کا کوئی وجود نہیں  
 ہے۔“

تنتر کی اس تعلیم کی بنیاد پر تنتر کے گوروں نے حکم دیا ہے ”مسرت اور لذت کی صورت میں ہر قسم کی معلومات چیلوں تک پہنچاؤ جیسا کہ یہ معلومات کالی نے مہاکالا کو منتقل کی ہیں تاکہ اذلی حقیقت اور روشن ضمیری تک پہنچا جاسکے۔ اس بلند مقام تک پہنچنے کے لیے جو جو مرحلے طے کیے جائیں گے ان میں لذت اور سرخوشی میں برابر اضافہ ہوتا جائے گا۔



اس رسم کو تنہائی میں بستر پر ادا کیا جائے۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ یہ رسم رات کے وقت انجام دی جائے۔ اگرچہ اس سے بہت زیادہ شہوت ہوتی ہے لیکن مشیت زنی اور جنسی تعلقات سے پرہیز کیا جائے۔ یہاں ہم پہلی بار ”ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ“ پر عمل کریں گے۔  
رسم کی ادائیگی کا طریقہ یہ ہے:

نگلی ہو کر بستر پر چٹ لیٹ جاؤ۔ گھٹنے اوپر اٹھا لو اور پاؤں جوڑ لو۔ آہستہ آہستہ گھٹنوں کو پھیلاؤ۔ پاؤں کے تلوں کو ملا کر آپس میں دباؤ۔ اس رسم کی ادائیگی میں دونوں پاؤں کے تلوے اور ایڑیاں ملی رہنی چاہئیں۔

اس حالت میں ناف پر اپنے ہاتھ باندھ لو۔

اپنی آنکھیں سختی سے بند کرو اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی جنتری کی تصویر پر توجہ مرکوز کرو۔ اس تصویر میں یہ دیکھو کہ تم بستر پر لیٹی ہوئی ہو اور تمہارا بدن کسی اور کا ہے۔

آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ اوپر اٹھاؤ اور دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں منہ تک لے جاؤ۔ جو کچھ تم کر رہی ہو منتر دو بار پڑھو اس کے ساتھ ہی ساتھ انگلیاں اپنے ہونٹوں پر پھیر دو۔ پھر اپنے ہاتھ ناف پر دوبارہ باندھ لو۔

اس کے بعد دونوں انگلیوں کو پہلی انگلیوں کو چھاتیوں کے نیچے تک لے جاؤ۔ بائیں ہاتھ بائیں چھاتی اور دایاں ہاتھ دائیں چھاتی پر ہونا چاہیے۔ اپنے فعل کی جنتری کی تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے انگلیوں اور پہلی انگلیوں کے سروں کو آہستہ آہستہ نپل (Nipple) تک لے جاؤ۔ نپل کو آہستہ آہستہ مسلو اور دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔ نپل کو مردھتی رہو اور پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

ذرا دیر دم لو تا کہ تمہارے ذہن میں جنتر قوت پکڑ سکے۔ اس کے بعد انگلیوں اور پہلی انگلیوں کو آہستہ آہستہ زیر ناف بالوں تک لے جاؤ اور اپنے ہاتھ رانوں کے درمیان اس طرح رکھو کہ ہتھیلیاں ”یونی“ کے لبوں کے اوپر نیچے بالکل سیدھی ہوں۔ جب ہتھیلیاں رانوں کے اندر جائیں تو منتر پڑھو۔ آہستہ آہستہ انگلیوں کو یونی کے لبوں تک۔ لے جاؤ اور صرف انگلیوں سے لبوں کو پھیلاؤ ان کو اتنا نہ پھیلاؤ کہ تکلیف ہو۔ پہلی انگلیاں اور انگلیوں کو جوڑو انگلیوں کے سرے بٹن کے دونوں طرف ہونے چاہئیں پھر آہستہ آہستہ بٹن (Clitoris) کو دباؤ۔

تم جب منتر پڑھو تو فعل کی تصویر کو ذہن میں محفوظ کرو۔ بٹن کو مت رگڑو صرف لبوں

کو انگوٹھوں کی مدد سے پھیلاؤ اور انگلیوں سے ٹٹن کو دباؤ۔

منتر کو دو مرتبہ پڑھنے کے بعد اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔ اس طرح ذہن میں تصویر مزید واضح ہو جائے گی۔ پہلے یہ تصور کرو کہ کوئی اور تمہارے بدن پر ہاتھ پھیر رہا ہے۔ پھر یہ تصور کرو کہ تم کسی اور کے بدن کو چھو رہی ہو۔ اب یہ تصور کرو تمہارے ہاتھ ہونٹوں پر حرکت کر رہے ہیں پھر ہاتھوں سے چھاتیوں کو مسلنا شروع کر دیا ہے اور آخر میں ہاتھ ”یونی“ کو سہلارہے ہیں۔ اپنے ذہن میں اسی جنتری تصویر کو بنانے کی کوشش کرو جو اس وقت بنی تھی جب تم اپنے بدن کو چھو رہی تھی۔ کچھ دنوں کی مشق کے بعد تم یہ محسوس کرو گی کہ ہاتھ ہونٹوں، چھاتیوں اور یونی کو چھو رہے ہیں حالانکہ جسمانی طور پر ایسا نہیں ہوگا۔

اس رسم کے دو واضح حصے ہیں۔ پہلا یہ کہ حقیقت میں چھونا، تصور میں چھونا اور تنز۔ دوسرا حصہ چھونے کا تصور، جنتری تصویر اور تنز کی مدد سے شہوت پیدا کرنا۔

### ارتکاز کی مضبوطی:

چیلی نے تنزی گورو سے پوچھا:

”میں اکیلے ہی کیوں لذت حاصل کروں؟ کیا دوسرے کی ہانہوں میں زیادہ لطف نہیں آتا۔ کیا خود ہی مزے لینے کی بجائے دوسرے کو بھی اس میں شریک کرنا بہتر نہیں ہے؟“

تنزی گورو نے جواب دیا:

”تمام لذتیں تمہارے اندر ہیں۔ تم اپنی نفسانی خواہشوں کے مراکز سے واقف ہو کہ ہر قسم کی لذت سے آشنا ہو سکتی ہو۔ نفسانیت اور شہوانیت پر کنٹرول کر کے تم لذتوں کی اس دنیا میں پہنچ سکتی ہو جو تمہارے جنتر کے تصور میں ہیں۔

”اگر ایک مرتبہ تم اپنی لذت کے سرچشمہ سے واقف ہو جاؤ تو پھر دوسروں کو ان لذتوں سے ہمکنار کرنے کے طریقوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتی ہو۔ بس تنزی یہی ہے کہ اپنے آپ کو پہچان کر اپنی لذتوں کا سراغ پا جاؤ۔ اس طرح تم دوسروں کو بھی لذت سے ہمکنار کر سکتی ہو اور خود بھی مزے لوٹ سکتی ہو۔“

موجودہ رسم ارتکاز کی رسم کی توسیع ہے جس کی کئی دنوں تک مشق کرنی چاہیے تاکہ اس پر مکمل عبور حاصل ہو جائے۔

ارتکاز کی رسم کی مشق کا طریقہ یہ ہے۔ "یونی" کے بٹن کو دونوں طرف سے دبانے کے بعد اپنی پہلی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دو اور دونوں لبوں کو آپس میں مل جانے دو اور ہاتھ "یونی" پر ہی رہنے دو۔ تھوڑی دیر کے بعد ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ پھر دو مرتبہ منتر پڑھو اور اپنے فصل کو تصور میں دیکھو۔ اب دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں نیچے کی طرف سرکاؤ یہاں تک کہ وہ سیون (Perineum) تک پہنچ جائیں۔ یہ چھوٹی سی جگہ ہے جو "یونی" اور مقعد کے درمیان ہوتی ہے۔ پہلی انگلیوں کے سروں سے اس جگہ کو دباؤ دو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ "یونی" پر واپس لا کر ڈھیلے چھوڑ دو اور اس کے بعد بٹن والا عمل دو مرتبہ دہراؤ۔ اس عمل کے دوران انگوٹھوں سے لبوں کو کھولو اور انگلیوں سے بٹن کو دباؤ۔ ساتھ ہی ساتھ دو منتر پڑھو۔

اب پھر اپنے ہاتھ "یونی" پر رکھو اور جنتری تصویر کو ذہن میں تازہ کرو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔

دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں کو نیچے کی طرف سرکاؤ جو اندام نہانی اور سیون سے ہوتی ہوئی مقعد (Anus) کو چھوئیں۔ مقعد کے پٹھوں کو دباتے ہوئے دو بار منتر پڑھو پھر اپنے ہاتھ "یونی" پر واپس لا کر ڈھیلے چھوڑ دو۔

اب ایک مرتبہ پھر بٹن دبانے کی مشق کرو جس کے دوران انگوٹھوں سے "یونی" کے لبوں کو کھولو اور پہلی انگلیوں سے بٹن کو دباؤ۔ پھر ہاتھ دوبارہ پیٹ پر باندھ لو۔

اس رسم کو اب چشم تصور میں لاؤ۔ اس کی ابتداء ہونٹوں پر انگلیاں پھیرنے سے کرو۔ پھر چھاتیوں "یونی" اور بٹن تک ہاتھ لے جاؤ اور پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔ چند لمحوں بعد تصور کرو کہ تم سیون بٹن مقعد اور پھر بٹن پر ہاتھ پھیر رہی ہو۔ پھر چشم تصور یہ دیکھو کہ کسی اور کے ہاتھ تمہیں چھو رہے ہیں پھر چشم تصور میں یہ دیکھو کہ تمہارے ہاتھ کسی اور کے بدن کو چھو رہے ہیں۔

اس طویل رسم کا ہر ہر قدم پورے شعور کے ساتھ اور آہستہ آہستہ اٹھانا چاہیے۔ اس رسم کا مقصد بیداری ہے۔ بدن کے جن حساس حصوں کو چھوا جائے ان کو ذہن میں بنانے کی کوشش کی جائے تاکہ ان کی صاف تصویر بن سکے۔ اس رسم کا مقصد صرف بدن



کے خاص حصوں کی بیداری نہیں ہے بلکہ بدن سے مختلف شہوانی رابطوں کی بیداری ہے۔  
یہ رسم بڑی شہوت انگیز ہے اس کے باوجود ایک گھنٹہ کے قاعدہ کی سختی سے پابندی  
کرنی چاہیے۔ اب تم اپنی جنسی توانائی کو کنٹرول کرنا سیکھتی جا رہی ہو۔

### جسمانی ارتکاز (Physical Focus):

بدن تمام لذتوں اور راحتوں کا وسیلہ ہے لیکن مکمل اور لطیف بدن کا وجود  
جنتر میں ہے۔ یہ بدن دماغ کے تصورات سے الگ رہ کر قائم نہیں رہ  
سکتا۔

بدن کے تمام حصوں کو کارکردگی سکھانا تنزی تعلیمات کا حصہ ہے۔ اس رسم میں یہی  
کچھ سکھایا جاتا ہے اس کے لیے آسان سا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

تنزی کتابوں میں آلات تناسل اور پیشاب کے نظام کے دوہرے مقاصد بیان  
کیے گئے ہیں۔ ان اعضاء کے فعل کو الگ الگ نہیں کیا جاتا بلکہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ چونکہ  
پیشاب کرنے کے عمل میں اعضاء تناسل کے پٹھوں کا بھی استعمال ہوتا ہے لہذا یہ بیداری کی  
رسم کا منطقی حصہ بن جاتا ہے۔

جب پیشاب کرو تو اس کے بعد شکاف دانہ گندم ("پونی") کے پٹھوں کو ایک  
مرتبہ سکیڑو اور بیداری کا منتر پڑھو۔ جب بھی ممکن ہو تو نیم گرم گیلے کپڑے سے آلات تناسل کو  
صاف کرو۔ پھر اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی ہٹن پر رکھ کر دباؤ ڈالو اور بیداری کا منتر پڑھو۔  
ہو سکتا ہے کہ صفائی کے لیے ہر مرتبہ نیم گرم گیلے کپڑا میسر نہ آئے لیکن پہلی انگلی سے  
ہٹن پر دباؤ ضرور ڈالو۔ یہ ایک شہوانی عمل ہے جو..... بیداری کی سطح بلند کرنے میں مدد ثابت  
ہوگا اور اگر لاشعور میں کوئی الجھن ہے تو وہ بھی دور ہو جائے گی اس طرح بدن کے مختلف حصوں  
کا شہوت سے تعلق تمہاری سمجھ میں آ جائے گا اور تم بھی اس تعلق کو مان جاؤ گی۔

### لذت اور قوت کا کنٹرول (Control of Plesure & Power):

تنز کے گورو نے اپنے چیلوں سے کہا:

"اب تم جان گئے ہو کہ تمہارا جسم حواس سے لذت حاصل کرتا ہے۔ تم  
نے جنتر اور منتر کے ذریعہ تمام لذتوں کو جمع کر لیا ہے لیکن یہ تو ابھی  
ابتداء ہے۔ شہوت کی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے تمہیں لذت کے ان

خواس کو کنٹرول کرنا ہوگا۔ اس طرح تمہیں جوشہوانی احساسات توانائی اور قوت حاصل ہوگی اس کا تم نے کبھی خواب میں بھی تصور نہیں کیا ہوگا۔“

تنز کی یہی واحد رسم ہے جو انتہائی اہم ہے۔ بعد میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے یہی اس کی کلید ہے۔

کنٹرول منتر:

آواز: پاہوہ داہوہ او۔ ماہم م م  
اس کو اچھی طرح یاد کر لینا چاہیے۔

### کنٹرول کی رسم:

بستر پر لیٹ جاؤ، گھٹنوں کو پھیلاؤ، پاؤں کے تلوں کو آپس میں دباؤ۔ اب ارتکاز کی رسم ادا کرتے ہوئے ارتکاز کو تقویت پہنچانے کی رسم ادا کرو۔

ان رسوم کے اختتام پر بیداری کے منتر پڑھتے ہوئے پہلے کی طرح اپنے ہاتھ ”ہونی“ پر واپس لے جاؤ، انگوٹھوں سے لبوں کو کھولو اور پہلی انگلی سے بن کو دباؤ۔

دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی سے ہٹن کو آہستہ آہستہ مسلو اور بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ کی پہلی انگلی "یونی" اور پیشاب کے سوراخ پر پھیرو۔

بیداری کا منتر ذہن میں مستحضر کرتے ہوئے مشت زنی (Masturbation) شروع کر، کسی کو ذہن میں تصور بھی کرتی جاؤ۔ جو کچھ تمہیں اچھا لگے اور جس میں تمہیں مزا آئے وہ کرتی رہو۔ لیکن بستر پر اپنی اصل پوزیشن برقرار رکھو اور مشت زنی کی جنتری تصویر بھی ذہن میں بناؤ کہ تم خود مشت زنی کر رہی ہو یا دوسرا تمہارا مشت زنی کر رہا ہے۔ اس موقع پر تمہارے دماغ میں بہت سے تصورات پیدا ہوں گے۔ اگر بیداری کا منتر اور جنتر موجود رہے تو یہ بڑی اچھی بات ہوگی۔ یہ تمہاری لذت کا ایک اہم حصہ ہے۔

جیسے ہی تمہیں احساس ہو کہ اخراج (Orgasm) ہونے والا ہے تو فوراً کنٹرول منتر پڑھو۔ شکاف داتہ گندم "یونی" پر سے ہاتھ اٹھا لو اور ہاتھ پیٹ پر باندھ لو۔ اس وقت تمہاری شہوت زوروں پر ہوگی اس لیے مشت زنی بند کر دو اور کنٹرول منتر پڑھنا شروع کر دو اور ضروری ہو تو زور زور سے پڑھو۔

جیسے ہی تم کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو تو فوراً ہی جنتری تصویر بدل ڈالو۔ اپنے دماغ میں تاریکی کا تصور کرو اور کنٹرول منتر کے الفاظ پڑھو:

پااااا دااااا او۔ ماہم م م

یہ تصور کرو کہ یہ الفاظ تمہارے دماغ کے پردے پر تحریر ہیں اب اپنے دماغ سے تمام دوسرے خیالات اور تصاویر کو جھٹک دو۔ یہ جنتری ارتکاز بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا مشت زنی کو روکنا ضروری ہے یہ عمل منتر کی آواز کے ساتھ مل کر کنٹرول کی کلید بنتا ہے۔ جب تم اس کنٹرول کے حصول کے لیے لڑ رہی ہوگی تو تمہیں معلوم ہوگا کہ تمہیں شہوت ہو رہی ہے لیکن یہ تمہارے کنٹرول میں رہے گی۔

بستر پر لیٹی رہو۔ جب تک کہ تمہیں یہ احساس نہ ہو جائے کہ تم نے جنتر اور منتر سے اپنی شہوت پر مکمل قابو پا لیا ہے۔ اس کے بعد بستر چھوڑ دو اور جو چاہو کرو۔ شراب کا ایک جام پیو، ٹیلی ویژن دیکھو یا کتاب پڑھو، باہر کی سیر کرو یا سونے کی تیاری کرو۔ لیکن ایک گھنٹہ تک مشت زنی یا جنسی تعلقات قائم نہ کرو۔

اس رسم کے بعد جب تم معمول کے کام کروگی تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی قوت بہت مضبوط ہو گئی ہے جب بھی تم مشت زنی یا جماع کی ضرورت محسوس کرو تو کنٹرول منتر پڑھو اور کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کنٹرول جنتری تصویر کا استعمال کرو۔

ایک گھنٹہ کے بعد جب تم کوئی بھی جنسی فعل انجام دوگی تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی توانائی بڑھ گئی ہے۔ تم شہوت کے بلند مقام تک پہنچ گئی ہو۔ تمہیں بے حد تسکین ہوگی۔ بڑا سرور آئے گا اور طبیعت میں نشاط پیدا ہوگا۔ اب تمہیں تنزی کنٹرول کی ضرورت نہیں ہوگی اس لیے اپنی جنسی لذت میں اضافے سے خوب مزے اڑاؤ۔

پہلی مرتبہ یہ مشق بہت مشکل ہوگی بعد میں یہ آسان سے آسان تر ہوتی جائے گی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تمہارا تنزی کنٹرول اتنا قوی ہو جائے گا کہ جب بھی تم اخراج کے بالکل قریب پہنچ جاؤ گی تو اس کو روک سکو گی۔ کنٹرول جتنا بھی قوی ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ جب مکمل کنٹرول حاصل کرنے میں کامیابی حاصل ہو جائے تو منتر اور جنتر کی تصاویر کے ذریعہ مشت زنی رکھنا معمولی بات ہوگی کیونکہ تم اخراج کو کافی دیر تک روک سکو گی۔ بیداری اور کنٹرول کی رسوم کی باقاعدہ مشق کے ذریعہ رفتہ رفتہ یہ مرحلہ سر ہو جاتا ہے۔

چیلی نے پوچھا کہ کیا کنٹرول کی رسم رات کو ادا کی جائے تو جواب اثبات میں ملا۔



جس طرح بیداری کی رسوم روزمرہ کے کاموں کا حصہ ہے اسی طرح کنٹرول کی رسم بھی انضباطی فعل کا حصہ ہے۔ بیداری لذت اور کنٹرول کو بلند معیار تک لے جانے کے لیے اس کی باقاعدگی سے مشق ہونی چاہیے۔

ایک اور سوال ہے جو کنٹرول کی مشق اور حیض کے متعلق پوچھا جاتا ہے۔ تنز کی کتابوں کے مطابق حیض بھی صحت مند جسم کے دوسرے افعال کی طرح کا ایک فعل ہے۔ اس کے دوران بھی بیداری اور کنٹرول کی رسوم رات کو جاری رکھنی چاہئیں۔ پیڈ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور اس کے بغیر بھی مشق جاری رکھی جاسکتی ہے۔ تنز کی کتابوں کے مطابق کنٹرول کی رسوم روزانہ ادا کرنی چاہئیں اور حیض کی وجہ سے ان میں تاخیر نہیں ہونا چاہیے۔

اب تم نے یہ دیکھ لیا ہوگا کہ یہ رسوم ایک تدریج سے آگے بڑھتی ہیں جن کا مقصد جنسی تلذذ اور مزے کو آہستہ آہستہ بڑھانا ہے اور ساتھ ہی اس پر کنٹرول بھی حاصل کرنا ہے۔ تنز کی یہ واحد رسم ہے جو انتہائی اہم ہے ابتداء میں اس پر عبور حاصل کرنا بڑا مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر تم ہدایات پر پورے عزم کے ساتھ عمل کرو اور مشق جاری رکھو اس کے فوائد پر نظر رکھو تو تمہیں جلد ہی اس پر ملکہ حاصل ہو جائے گا۔

اب ہم کنٹرول کی رسم کی منطقی توسیع کی طرف آتے ہیں یعنی جنسی قوت کی منتقلی۔

### • قوت اور توانائی کی منتقلی (Channeling Power & Energy):

تنز میں 'ابتدائی عہد کے انسانوں' کی حکایت بیان کی گئی ہے جس کی روایت کالی اور مہا کالانے کی ہے۔

ابتداء میں ہر انسان تنز پر عبور رکھتا تھا انہوں نے اس فن کو ترقی دے کر خوشیوں اور لذتوں میں بڑا اضافہ کیا لیکن بعد کی نسلیں لذت کی دنیا میں اتنی کھو گئیں کہ وہ جنسی توانائی کو تخلیقی کاموں میں استعمال کرنے کا علم کھو بیٹھیں۔

ہر تنزی کو لذت اور کنٹرول پر ملکہ حاصل تھا لیکن اس طرح جو قوت اور توانائی پیدا ہوتی تھی وہ صرف لذت کے لیے استعمال ہوتی رہی۔ اس طرح یہ لوگ ایک گونہ اضطراب میں مبتلا ہو گئے کیونکہ ان کے سامنے لذت کے سوا کوئی اور مقصد نہ رہا تھا۔

تنتز میں ایک عورت کی کہانی بیان کی جاتی ہے جس نے تنتز پر عبور کر لیا تھا اور اپنی شہوت اور مزے میں ہر روز اضافہ کرتی رہی تھی لیکن وہ اس توانائی کو بدن کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے کی کلید حاصل نہ کر سکی جس سے وہ بڑی بددل اور بد مزاج ہو گئی حالانکہ اسے جنسی لذت حاصل ہوتی رہتی تھی۔

ایک رات جب اس نے اپنے محبوب کو اپنی بانہوں میں بھینچ لیا اور مزے لوٹتی رہی تو اچانک اس کے دماغ جذبات اور بدن کو یہ احساس ہوا کہ وہ کالی اور مہا کالا کو یک جان کی بجائے الگ الگ سمجھتی ہے اس طرح وہ محویت میں گرفتار ہو گئی۔ کالی اور مہا کالا نے اس عورت کے تن بدن میں آگ بھردی اور اس کو وہ تلذذ کی ان بلندیوں تک لے گئے کہ وہ مدہوش ہو گئی جب وہ جنسی اخراج کے بالکل قریب پہنچی تو اخراج نہ ہو سکا کیونکہ کالی نے اس کے دماغ کے پردہ پر کنٹرول کا منتر بار بار لکھنا شروع کر دیا اور مہا کالا نے اس کے کان میں کنٹرول کا منتر پڑھا۔

عورت تلذذ کی بلندیوں اور کنٹرول کے درمیان پھنس کر رہ گئی پھر اس نے مہا کالا سے اچانک ایک نیا منتر سنا اور کالی نے عورت کی ہر قسم کی خواہشات کو اس کے دماغ میں بھر دیا۔

اچانک ہی کالی اور مہا کالا غائب ہو گئے لیکن انہوں نے اس پر تنتز کا اہم راز منکشف کر دیا یعنی قوت اور توانائی کا انتقال یا اس کی ترسیل۔

اس طرح عورت نے بھولا ہوا سبق دوبارہ یاد کر لیا اور اس نے اپنے پیارے کو بھی یہ راز بتا دیا۔ پھر ان تمام لوگوں کو بھی یہ فن سکھا دیا جو اس کو سیکھنا چاہتے تھے۔ پھر وہ کالی اور مہا کالا کی پجاری بن گئی۔ اس نے لذت کے اس عظیم فن کو دوبارہ زندہ کر دیا جو تنتز کہلاتا ہے۔

انتقالی منتر (The Channeling Mantre):

آواز: آہہ، ناہہ، یاہہ، تادن، نان

رسم:

تم نے بیداری کی شبینہ رسم کو سیکھ لیا ہے جو ارٹکاز اور مضبوط ارٹکاز کے ذریعہ سیکھی ہے۔ اس راستہ سے تم کنٹرول کی رسم تک پہنچنے میں کامیاب ہوتی ہو۔ اب تم ایسے مقام پر پہنچ گئی ہو جہاں تم اخراج کے بالکل قریب پہنچ جاتی ہو۔ ایسی صورت میں تم اپنے ہاتھ "یونی" پر سے اٹھا لو اور مشت زنی روک دو اور کنٹرول حاصل کرو اس طرح تم نے کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ کنٹرول کرنے کی صلاحیت حاصل کرنا شروع کر دی ہے۔

تمہارے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوئے ہیں اور ابھی تک تم اپنی پہلی حالت میں ہو۔ یعنی بستر پر تنگی چت لیٹی ہوئی ہو۔ گھٹنے الگ ہیں اور پاؤں کے ٹکڑے ایک دوسرے کو دوبارہ ہیں۔

کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ تم ایسے مقام پر پہنچ گئی ہو جہاں تم یہ محسوس کرتی ہو کہ تم نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے اور اخراج روک دیا ہے۔ اگرچہ اس وقت تم مشت زنی یا جنسی فعل جاری رکھنا چاہو گی لیکن ایسا ہرگز نہیں کر دو گی اور تمہیں ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ کی سختی سے پابندی کرنا ہوگی۔

یہاں تک پہنچنے کے بعد تو تم انتقال کے تنزی طریقہ کی ابتداء کر سکتی ہو جس کا پھل بہت میٹھا ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے:

جب تم کنٹرول حاصل کر لو تو اپنی حالت برقرار رکھو اور کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا بند کر دو۔ اگر تم شہوت سے مغلوب ہو جاؤ اور فوری جنسی فعل کی شدید خواہش پیدا ہو جائے تو تم اس کی تسکین کر سکتی ہو۔

اب اپنے ذہن کو ان امور اور مسائل کی طرف متوجہ کرو جو تمہیں پریشان کرتے ہیں۔ تمہیں پہلے ہی ان مسائل کا انتخاب کر لینا چاہیے۔

فرض کیجئے کہ تم کسی سنگین مسئلہ میں الجھی ہوئی ہو یا تم نے کوئی اہم فیصلہ کرنا ہے یا فرض کریں کہ تم چڑچڑی ہو رہی ہو تو ان مسائل سے نمٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ جیسے ہی تم شہوت پر کنٹرول حاصل کر لو تو ان مسائل پر سوچنا شروع کر دو۔ ان مسائل کو ایک ایک کر کے الگ کر دو اور عقلی کامنتر بار بار پڑھتی رہو اس کے ساتھ ہی اپنے دماغ کے پردہ پر ایسے الفاظ لکھو جن



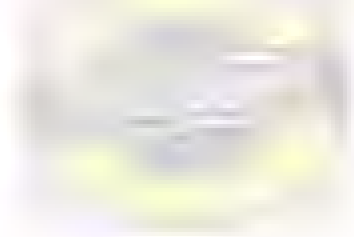


اس وقت تم شہوت کی حالت میں ہوگی اس لیے کنٹرول کی شبیہ کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھو تا کہ تم ایک گھنٹہ یا اس سے زائد وقت کے لیے کنٹرول برقرار رکھ سکو۔

یہ توقع نہ رکھو کہ اس دوران مسئلہ کا حل اچانک تمہارے ذہن میں آجائے گا اس پر مت سوچو تمہاری جنسی قوت اور ارتکاز کی قوت لاشعوری طور پر مسئلہ کو سلجھانے کے لیے کام کرتی رہے گی۔

کسی غیر متوقع لمحہ میں جواب مل جائے گا یا پھر تم محسوس کرو گی کہ مطلوبہ نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

ہر رات بیداری کنٹرول اور انتہائی رسوم کی مشق کرنے سے تمہاری تمام قوتوں میں اضافہ ہو جائے گا۔



## مردوں کے لیے رسوم

### بیداری کا منتر:

آواز: اوم مم آہ دی اوم مم

اس منتر کو یاد کرلو جو صرف بیداری کے منتر کے ساتھ پڑھنا ہوگا۔ یہ زیر لب یا خاموشی سے پڑھا جائے گا۔ جنتر کی تصاویر منتر کے ساتھ ظاہر ہوں گی۔

### بیداری:

مہا کالا نے اپنے بدن کے عکس کو دیکھا جو کالی نے اسے دیا تھا اس نے اپنے بدن کو چھو تا کہ جان سکے کہ بدن سے کیا لذت ملتی ہے۔ کالی نے اسے بتایا کہ بدن کیسے چھونا چاہیے اور اس کو تمام دیگر ضروری باتیں بھی سکھائیں۔

تم اپنے بدن سے واقف ہو کہ وہ کیسا نظر آتا ہے۔ لیکن اس سے جو شہوت پیدا ہوتی ہے اس کی شاید تمہیں قدر نہ ہو۔ تنز کی ابتدا اس بات سے ہوتی ہے کہ تنزی طریقے سے بدن کو پہچانا جائے اور اس کی راہ میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہونے دی جائے۔

کپڑے اتار کر ایک بڑے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ اپنے ہونٹوں پر توجہ مرکوز کرو۔ اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور درمیانی انگلی کو ہونٹوں پر رکھو اور یہ محسوس کرو کہ کوئی اور شخص تمہارے ہونٹوں کو چھو رہا ہے۔ بیداری کا منتر ایک بار پھر پڑھو۔

اب اپنا بائیں ہاتھ دائیں طرف کے نبل پر رکھو اور اس کی ساخت پر توجہ دو اور دیکھو کہ یہ کتنا حساس ہے۔ بیداری کے دو منتر پڑھنے کے بعد اپنا ہاتھ اٹھا لو۔

اپنا بائیں ہاتھ لٹکا لو۔ اب دائیں ہاتھ سے ہائیں سینہ کو آہستہ آہستہ سہلاؤ اور بیداری کے دو منتر پڑھو اور یہ جان رکھو کہ منتر نبل کو تھکنے کی لذت بڑھا دیتے ہیں۔

اب ناف کے بالکل نیچے ہاتھ باندھ لو۔ منتر پڑھو۔ ہاتھ الگ کر کے ان کو زیر ناف

یعنی (Pelvis) تک لے جاؤ۔

(1)  
نفل



پہلی انگلی اور انگوٹھے سے اپنے عضو (Penis) کے نچلے حصہ کو زور سے پکڑ لو اور ساتھ ہی بیداری کا منتر پڑھو۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ اٹھا لو اور بدن کے کسی اور حصہ کو مت چھوؤ۔

یہ رسم کا پہلا مرحلہ ہے۔

اپنی آنکھیں بند کر لو اور جنتری تصویر میں اپنی برہنگی پر توجہ مرکوز کرو یعنی چشم تصور میں آئینہ میں اپنے عکس کو دیکھو۔ اپنے ہونٹوں، نیل اور عضو کو دوبارہ چھوؤ اس طرح تمہارے ذہن میں تصویر بننے میں مدد ملے گی۔

آنکھیں کھولے بغیر رسم دوبارہ ادا کرو۔ انگلیوں سے اپنے ہونٹوں کو چھوؤ اور یہ تصور کرو کہ یہ انگلیاں کسی اور کے ہاتھ کی ہیں اس کے ساتھ ہی منتر پڑھو۔ پھر اپنی انگلیاں بائیں سینہ تک لے جاؤ اور پہلے کی طرح نیل پر دباؤ ڈالو اور یہ تصور کرو کہ یہ کسی اور کی انگلیاں ہیں اس کے ساتھ ہی منتر پڑھو اس طرح لذت میں اضافہ ہو جائے گا۔

ابھی کچھ دائیں نیل کے ساتھ کرو اور ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دو۔ اب جنتری کی یہ تصویر دماغ میں لاؤ کہ کسی اور کی انگلیوں نے تمہارے عضو کے نچلے حصہ کو پکڑ رکھا ہے اور اس پر دباؤ ڈال جا رہا ہے اس طرح پہلے کے مقابلہ میں لذت میں اضافہ ہو جائے گا۔

بعد ازاں کسی اور وقت پر آنکھیں بند کر کے یہ رسم دوہراؤ لیکن اس وقت یہ تصور کرو کہ ہاتھ تو تمہارا ہی ہے لیکن وہ کسی اور شخص کے ہونٹوں، نیل اور عضو کو چھو رہا ہے۔ اب تصورات میں اپنی انگلیوں سے دوسرے کے ہونٹوں کی نرمی کو محسوس کرو اس وقت تمہاری انگلیاں دوسرے کے نیل کو اکڑتے ہوئے محسوس کریں گی۔ تم اپنے ہاتھ دوسرے کے زیر ناف نریم بالوں تک جاتے ہوئے محسوس کرو اور یہ بھی محسوس کرو کہ تمہاری انگلیاں دوسرے شخص کے عضو کے نچلے حصہ کو پکڑے ہوئے ہیں اور تمہاری انگلیاں دوسرے کے بدن کو ٹنول رہی ہیں۔ یہ انتہائی سادہ رسم شہوت انگیز بھی ہے اور سکون بخش بھی ہے اس پر صبح کے وقت عمل کرو جس کی وجہ سے تم دن بھر چاق و چوبند رہو گے اور خوش بھی رہو گے اور جنسی طور پر تازہ دم بھی محسوس کرو گے۔

جب شام کو یہ رسم انجام دو گے تو تمہارا بدن آرام محسوس کرے گا۔ یہ رسم دن میں دو مرتبہ انجام دینی چاہیے۔

### جنتری بیداری:

یہ حکایت بیان کی جاتی ہے کہ چیلے نے اپنے تنتری گورو سے پوچھا:  
"لذت کا مرکز کہاں ہے؟ ہر چیز کا کائنات کے ساتھ تعلق ہے اس  
لیے ہر چیز کا ایک مرکز بھی ہونا چاہیے... اگرچہ میں اپنے پورے  
وجود میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔"

گورو نے جواب دیا:

"لذت وہی کچھ ہے جس کو ذہن لذت تصور کرتا ہے تمہارے وجود  
اور تمہاری لذت کا مرکز تمہارا دماغ ہے۔"

دن بھر کی مصروفیات کے دوران تم ایک مرتبہ وقفہ کرو اور اگر ممکن ہو تو دو تین مرتبہ  
وقفہ کرو وقفہ کے دوران آنکھیں مضبوطی سے بند کر کے اپنی وہ تصویر ذہن میں لانے کی کوشش  
کرو کہ تم آئینہ کے سامنے کھڑے ہو اپنے بدن کے کسی بھی حصے کو چھوئے بغیر دماغ کو مانگ  
کر کے اپنی لذت محسوس کرو جو تمہیں اپنے بدن کے ہر حصے کو چھونے سے محسوس ہوئی تھی۔  
مزید برآں چشم تصور میں یہ بھی دیکھو کہ تمہارے ہاتھ کسی دوسرے شخص کے بدن کو چھو رہے  
ہیں۔

تم یہ مشق روزانہ کرو جس کی وجہ سے تمہارے ذہن میں جنتری تصویر آسانی سے  
بن جایا کرے گی پھر تم آنکھیں مضبوطی سے بند کر کے اور بیداری کا منتر پڑھ کر تصویر کو فوراً  
حاضر کر لیا کرو گے۔

### جنتری بدن (The Yantaric Body):

جب کالی نے مہا کالا کو تنتری کی لذت اور قوت کا سبق دیا تو اس کو یہ  
ہدایت بھی کہ تم اپنے وجود کے ہر حصے سے شناسائی حاصل کرو تا کہ تم  
ان تمام حصوں سے لذت حاصل کر سکو۔ اس نے اپنے عضو کو بار بار  
ایستادہ کرنے کا طریقہ بھی سیکھ لیا جس میں اس کو بڑا مڑا آیا جس نے  
اس کو سرشار کر دیا۔ کالی کو معلوم تھا کہ مرد کو جب لذت ملتی ہے تو اس  
میں مزید لذت کے حصول کی خواہش پیدا ہوتی ہے اس لیے وہ  
دوسروں کو لذت بخشے کا طریقہ سیکھتا ہے تاکہ اس کو مزید لذت حاصل

ہو سکے۔

یہ جنتری تصویر کی رسم ہے لیکن اس میں پٹھوں کی تہذیب کو بھی شامل کر لیا گیا ہے۔

### پہلے جسمیات:

تم اپنے ذہن میں یہ تصور کرو کہ تمہارا عضو ایک ٹیوب یا ڈنڈا ہے جس کو پٹھے سہارا سے رہے ہیں۔ یہ پٹھے تمہارے اندر گہرائی سے ابھر رہے ہیں جنہوں نے تمہارے عضو کو جکڑ رکھا ہے اس کے ساتھ ہی یہ تصور کرو کہ ٹیوب خالی ہے اور اس کی منتظر ہے کہ اس کو بھر دیا جائے تاکہ وہ ایسا دھڑکے۔

بٹھے یا لینے ہوئے اپنے بدن کو جھوٹے بغیر آنکھیں بند کر لو اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے دماغ میں اپنے عضو کی تصویر بناؤ۔

جب جنتر قائم ہو جائے تو عضو کے سارے پٹھوں کو مضبوطی سے پکڑ لو۔

اس وقت دہی احساس پیدا ہوگا جو پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت پیٹ کو سکڑنے

سے ہوتا ہے۔

اس بات کی پروا نہ کرو کہ مقعد ران اور پیٹ کے پٹھے اکڑ رہے ہیں۔ صرف یہ

تصور کرو کہ عضو کے پٹھے اکڑ رہے ہیں اور ٹیوب بھری جا رہی ہے۔

جب پٹھے اکڑ جائیں تو ایک مرتبہ پھر بیداری کا منتر پڑھو اور بدن ڈھیلا چھوڑ دو۔

اس عمل کو تین مرتبہ دوہراؤ۔ جب جنتری تصویر بنانے پر مکمل عبور حاصل ہو جائے تو

جنتری مرتبہ چاہو اور جہاں چاہو یہ رسم ادا کر سکتے ہو۔

رفتہ رفتہ عضو کے پٹھوں کی تہذیب ہو جائے گی اور تم ان کے اکڑنے کو محسوس کر سکو

گے۔ اس طرح تم عضو کی ساخت سے اچھی طرح واقف ہو جاؤ گے۔ یہ رسم بذات خود

شہوت انگیز ہے لیکن یہ ایسا دگی کو کنٹرول کرنے میں مدد ثابت ہوگی۔

### درجہ کار:

تنتر کے گورو نے اپنے چیلوں سے کہا:

”تمہائی کی رسوم تمہارے وجود سے تمہیں آشنا کرتی ہیں۔ جس کی وجہ

سے تمہیں ان لذتوں سے واقف ہونا چاہیے جو تمہارا بدن تمہیں بخشتا

ہے۔ پہلے تمہیں اس شہوت سے آگاہ ہونا چاہیے جس سے تمہیں لذت

مٹی ہے۔ دوسروں سے لذت کا حصول بعد کا مرحلہ ہے۔ دوسروں کو

لذت سے ہمکنار کرنے سے قبل تمہیں اپنی لذت کو جان لینا چاہیے۔

یہ رسم تہائی میں بستر پر ادا کرنی چاہیے بہتر یہ ہے کہ اس کے لیے رات کا انتخاب کر لیا جائے۔ اگرچہ یہ رسم بڑی شہوت انگیز ہے لیکن اس کو مشقت زنی یا جنسی تعلقات کا پیشہ خیر نہیں ہونا چاہیے۔ یہاں ہم پہلی مرتبہ ایک گھنٹہ کے منتری قاعدہ کا استعمال کریں گے۔

بستر پر چت ننگے لیٹ کر اپنے گھٹنے اٹھاؤ جبکہ پاؤں آپس میں ملے ہونے چاہئیں۔ آہستہ آہستہ گھٹنوں کو الگ ہونے دو اور پاؤں کے ٹکوں کو آپس میں ملاؤ۔ پوری رسم کے دوران دائیں اور بائیں ایزیاں اور گھٹے ملے ہونے چاہئیں۔

اس حالت میں اپنے ہاتھ ناف کے بالکل نیچے باندھ لو۔ اپنی آنکھیں سختی سے بند کرنا اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی اس حالت کو دماغ میں مرتسم کرو اور یہ تصور کرو کہ تمہارا پنج بدن کسی اور کا بدن ہے۔

آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ آہستہ آہستہ اٹھاؤ۔ اور دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں منہ تک لے جاؤ۔ اپنے اس فعل کی دماغ میں تصویر بناؤ۔ پھر اپنی انگلیاں نرمی سے ہونٹوں پر چھیرا اور دوسرے منتر پڑھو۔ بعد ازاں اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

اب دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں کو سینہ کے نبل پر رکھو۔ (بایاں ہاتھ بائیں نبل پر اور دایاں ہاتھ دائیں نبل پر) اس عمل کی دماغ میں منتری تصویر بناؤ۔ انگوٹھے اور چوٹی انگلی سے ہونٹوں کو پکڑو اور ان کو آہستہ آہستہ مروڑو تاکہ لطف محسوس ہو اس کے ساتھ ہی دو بار منتر پڑھو اور پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

ذرا دم لو تاکہ تمہارے دماغ میں منتر قوت پکڑ سکے پھر اپنے ہاتھ آہستہ آہستہ ناف سے نیچے لے جاؤ۔ تقیلیاں سیدھی کھدی کر کے رانوں کے درمیان عضو کے دونوں طرف رکھو۔ تقیلیاں دائیں اور بائیں طرف موڑتے ہوئے منتر پڑھو۔ انگوٹھے عضو کے جڑ پر ہونے چاہئیں اور انگلیوں سے عضو کے نچلے حصے کو پکڑ لو۔ تین مرتبہ منتر پڑھو اس عمل کی منتری تصویر بھی دماغ میں بنانا۔

اپنے عضو اور اس سے متعلقہ حصہ کی مالش مت کرو۔ صرف انگلیوں اور انگوٹھوں سے اس وزوز اور سے دھاتے رہو اور پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

بیداری کی رسم کی طرح اس رسم کی بھی تصویر دماغ میں بناؤ اور پھر چشم تصور میں یہ



دیکھو کہ کوئی اور تمہارے بدن پر ہاتھ پھیر رہا ہے۔ یہ بھی تصور کرو کہ تم کسی دوسرے بدن کو چھو رہے ہو۔ یہ تصور کرو کہ تم کسی دوسرے بدن کو چھو رہے ہو۔ یہ تصور کرو کہ ہاتھ ہونٹوں تک جارہے ہیں جہاں سے وہ نپل اور پھر عضو تک حرکت کر رہے ہیں۔ دماغ میں وہی جنتری تصویر لاؤ جو تم نے اپنے بدن پر ہاتھ پھیرتے ہوئے بنائی تھی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تم میں یہ صلاحیت پیدا ہو جائے گی کہ تم یہ محسوس کرو گے کہ ہاتھ تمہارے ہونٹوں، نپل اور عضو کو چھو رہے ہیں حالانکہ جسمانی طور پر ایسا نہیں ہوگا۔

اس رسم کے دو واضح حصے ہیں۔ پہلا یہ کہ چھونا، جنتری تصویر اور منتر، دوسرا حصہ جنتری تصویر میں چھونا، تصویر ہی کے ذریعہ احساسات اجاگر کرنا اور منتر سے مدد لینا۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد اس تصویر اور منتر کے ذریعہ تم کسی وقت اور کسی جگہ شہوت پیدا کر سکتے ہو۔

### ارتکاز کی تقویت (Intesifying Focus):

پہلے نے منتر کے گورو سے پوچھا:

”مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ مجھے لذت پر ملکہ حاصل ہو گیا ہے کیونکہ میں اکیلا اسے معلوم نہیں کر سکتا۔“

گورو نے جواب دیا:

”ہر قدم تمہیں تمہارے وجود کی نئی دنیا میں لے جائے گا اگر تم پہلے چھوئے چھوئے قدم نہ اٹھاتے تو اس دنیا تک نہیں پہنچ سکتے تھے۔ خود آگاہی کی رسوم کے ذریعے لذت حاصل ہوتی ہے اور لذت سے لذت پیدا ہوتی ہے۔“

یہ رسم ارتکاز کی توسیع ہے جس کی کئی دنوں تک مشق کرنی چاہیے اور آگے بڑھنے سے پہلے اس پر مکمل دسترس حاصل کر لینی چاہیے۔

اب ارتکاز کی رسم کی مشق کرو اور عضو کی جڑ کو زور سے دباؤ لے بعد انگوٹھوں اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ دوبارہ منتر پڑھو اور پہلی انگلیوں کو مزید نیچے لے جاؤ۔ یہاں تک کہ تمہاری انگلیاں خصلیوں میں عضو کی گہرائی تک پہنچ جائیں پھر اتنا دباؤ ڈالو کہ مزا آ جائے۔ ایک مرتبہ پھر منتر پڑھو انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کرو اور جنتری تصویر کو مستحکم

کرو۔

اب انگلیاں خضیوں تک لے جاؤ اور سیون (Perineum) پر رکھ دو اور منتر پڑھتے ہوئے اندر کی طرف دباؤ ڈالو اور دو مرتبہ منتر پڑھو۔

اب انگلیوں کو خضیوں تک لے جاؤ اور مقعد کے سوراخ پر اندر کی طرف دباؤ ڈالو تاکہ مزا آئے۔ دو منٹروں کے پڑھنے تک یہ دباؤ جاری رہنا چاہیے۔ ایک مرتبہ پھر انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو پکڑ لو اور زور سے دباؤ ڈالو پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔

اب اس کی جنتری تصویر کا عمومی اثر پیدا کرنے کا عمل شروع ہونا چاہیے۔ بدن کو چھوئے بغیر یہ تصویر بناؤ کہ تمہاری انگلیاں ہونٹوں، نپل اور پیٹ کو چھو رہی ہیں تمہارا عضو انگلیوں کے حلقے میں ہے پھر انگلیاں حرکت کرتی ہوئی خضیوں، سیون تک جاتی ہیں پھر مقعد کے پٹھوں کو چھوتی ہیں پھر واپس آتے ہوئے عضو کی جڑ کو چھوتی ہیں اور آخر کار پیٹ پر پہلی حالت میں واپس آ جاتی ہیں جب پیٹ پر ہاتھ بندھے ہوئے تھے۔

اس طویل رسم کا ہر قدم شعوری طور پر اور آہستہ آہستہ اٹھانا چاہیے۔

اس کا مقصد بیداری ہے صرف بدن کے حساس حصوں کا ادراک ہی نہیں ہونا چاہیے بلکہ ان کے درمیان جنسی ہم آہنگی کا بھی ادراک ہونا چاہیے۔ یہ بڑی شہوت انگیز رسم ہے لیکن اس کے بعد ایک گھنٹہ کے قاعدہ پر سختی سے عمل ہونا چاہیے۔ یہ رسم اور اس کے بعد ایک گھنٹہ کا صبر جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے کی ابتدا ہے۔

### جسمانی ارتکاز (Physical Focus):

جو کچھ بھی موجود ہے ذہن میں موجود ہے۔ جنتر کی تصویر میں جو کچھ موجود ہے جسمانی بدن اسی کی توسیع ہے۔

بدن اور اس کے تمام افعال کا تعلق جنتر اور لذت سے ہے۔ تنتر میں بتایا گیا ہے اس کتاب کی ابتدا میں یہ آسان رسم درج کی گئی ہے اس کو ہدایات کے مطابق ادا کرنا چاہیے۔ تنتر کی کتابوں میں پیشاب اور جنس کے نظام کے دو ہرے فوائد کو تسلیم کیا گیا ہے ان کے الگ الگ افعال کو تسلیم نہیں کیا جاتا بلکہ پیشاب کے عمل اور اعضائے تناسل کے پٹھوں کو بیداری کی رسم کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔

پیشاب اگر کرد تو اس کے بعد عضو کے چاروں طرف کے پٹھوں کو اکڑاؤ اور بیداری

## مسرت اور قوت کا کنٹرول:

اب تم علم و آگاہی کی اس سطح پر پہنچ چکے ہو جہاں جسمانی قوت و مسرت حواس کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے۔ تم نے جنتِ اور منتر کے ذریعہ ان لذتوں میں اضافہ بھی کر دیا ہے لیکن یہ ابھی ابتداء ہے۔ نئی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے تمہیں لذت کے حواس کو کنٹرول کرنا سیکھنا ہوگا۔ ان ہی میں اتنی شہوت، توانائی اور لذت بھری ہوتی ہے جس کا تم نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔

## کنٹرول منتر:

**آواز: پائو، وائو، او۔ باہا**

اس کو آہستہ آہستہ بلند آواز سے پڑھ کر یاد کر لو۔

## کنٹرول کی رسم:

بستر پر لیٹ کر گھٹنوں کو پھیلاؤ، پاؤں کے تلوے ایک دوسرے سے ملاؤ، اس کے بعد ارتکاز کی رسم ادا کرتے ہوئے ارتکاز کو تقویت دینے کی رسم تک پہنچو۔  
ان رسوم کے آخر میں بیداری کا منتر پڑھو۔ اپنے ہاتھ عضو تک لے جاؤ اور پہلے کی طرح اس کو پہلی انگلی اور انگوٹھے سے جکڑ لو۔

بیداری کا منتظر رہو۔ عضو کو جکڑے رہو اور اپنی انگلیاں عضو پر نیچے سے اوپر تک پھیرو۔ دہاؤ کم کرو پھر انگلیاں نیچے عضو کی جڑ تک لے جاؤ اس کو زور سے دہاؤ اور انگلیاں

نوک تک لے جاؤ۔ ان افعال کی جنتری تصویر کے ذریعہ اپنے عضو کو ایستادگی کی حالت میں لے آؤ اور مشت زنی شروع کرو۔ پہلی انگلی اور انگوٹھے کی حرکت تمہاری مرضی پر منحصر ہے لیکن بستر میں تمہاری حالت میں کوئی تبدیلی نہیں ہونی چاہیے۔

اگر تم چاہو تو صرف ایک ہاتھ (یا انگلی اور انگوٹھا) استعمال کرو اور دوسرے ہاتھ کی انگلی اور انگوٹھے سے خسیوں، سیون اور مقعد کو دباؤ، قدرتی بات ہے کہ اس طرح ایک اور جنسی تصویر ابھرے گی۔ یہ بڑی اچھی بات ہوگی بشرطیکہ تم بیداری کے منتر اور جنتر کو اپنی لذت کا حصہ بنالو۔

جیسے ہی تم انزال (Orgasm) کے قریب پہنچو کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو اور اپنے ہاتھ خسیوں سے اٹھا کر پیٹ پر واپس رکھ لو۔ اس وقت تمہاری شہوت زوروں پر ہوگی لیکن تم مشت زنی بالکل نہ کرو اور کنٹرول منتر پڑھتے رہو (اگر کچھ مدد مل سکتی ہے تو زور زور سے بڑھو) اگر تم محسوس کرو کہ ہاتھ الگ کرنے کے باوجود انزال ہونے والا ہے تو دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے عضو کے سرے کو زور سے پکڑ لو اس طرح نیس سن ہو جائیں گی اور انزال نہیں ہوگا لیکن یہ کام فوراً ہی ہونا چاہیے اس کے بعد ہاتھ واپس پیٹ پر لے آؤ۔

جیسے ہی تم کنٹرول منتر پڑھنا شروع کرو جنتری تصویر بدل دو اپنے دماغ میں یہ خیال لاؤ کہ وہاں تاریکی ہی تاریکی ہے اور اس میں کنٹرول منتر۔ ”یا ہہہہ داہہہہ او۔ ماہہہہ“ کے الفاظ لکھے ہوئے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی اہم ہے جتنا ہاتھ الگ کرنا اور مشت زنی روکنا ہے اس کے ساتھ ہی منتر کی آواز نکالو جو کنٹرول کرنے کی کلید ہے۔

تم جب اس کنٹرول کی کوشش کر رہے ہو گے تو تمہیں محسوس ہوگا کہ شہوت کا زور ہے لیکن یہ تمہارے کنٹرول میں ہے۔

بستر پر لیٹے رہو یہاں تک کہ تم محسوس کرو کہ منتر اور جنتر کے ذریعہ تم نے مکمل کنٹرول حاصل کر لیا ہے۔ پھر بستر سے اٹھ جاؤ اور جو چاہو کرو۔ شراب کا ایک جام نوش کرو ٹیلی ویژن دیکھو مطالعہ کرو سیر کرو یا سونے کی تیاری کرو۔ لیکن ایک گھنٹہ تک مشت زنی یا جنسی تعلقات ہرگز قائم نہ کرو۔

اس کے بعد جب تم روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہو جاؤ گے تو تم محسوس کرو گے کہ تمہاری جنسی قوت بڑی مضبوط ہو گئی ہے۔ جب بھی تمہیں مشت زنی یا جنسی تعلقات کی ضرورت محسوس ہو تم کنٹرول منتر پڑھو اور جنتری تصویر کا استعمال کرو تا کہ کنٹرول برقرار رکھ سکو۔



ایک گھنٹہ کے بعد جب تم کسی بھی قسم کا جنسی فعل انجام دو گے تو تمہیں محسوس ہوگا کہ تمہاری جنسی توانائی میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تمہاری شہوت بہت بڑھ جائے گی اور طبیعت میں بہت زیادہ نشاط پیدا ہوگا۔ اپنی جنسی توانائی میں اضافہ سے خوب لطف اندوز ہو اور تنزلی کنٹرول کو خاطر میں نہ لاؤ۔

پہلی مرتبہ یہ مشق مشکل ہوتی ہے لیکن رفتہ رفتہ یہ آسان سے آسان تر ہوتی جائے گی۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد تم انزال کی انتہائی قریب پہنچ جایا کرو گے لیکن تنزلی کنٹرول کے ذریعہ انزال کے بغیر ہی اپنی اصل حالت پر واپس آ جایا کرو گے۔ تمہارا کنٹرول جتنا زیادہ بہتر ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوگی کہ جنزلی تصویر اور منتر کی مدد سے مکمل کنٹرول حاصل کر کے مشت زنی اور جنسی فعل بڑی دیر تک جاری رکھ سکتے ہو۔ لیکن یہ بیداری اور کنٹرول مشقوں سے ہی حاصل ہو سکتا ہے۔

چیلے اکثر پوچھتے ہیں کہ کیا کنٹرول کی رسم رات کو انجام دینی چاہیے۔ اس کا جواب اثبات میں ہے جس طرح بیداری کی رسوم روز کا کام ہے اسی طرح کنٹرول کی انتہائی اہم رسم بھی انضباطی عمل کا حصہ ہے بیداری لذت اور کنٹرول میں اضافہ کے لیے مشق باقاعدگی سے جاری رکھنی چاہیے۔

اب تمہیں وہ منطقی تدریج سمجھ میں آنے لگے گی جس کا مقصد رفتہ رفتہ لذت کو انتہائی بلندی تک پہنچانا ہے اور ساتھ تمہیں اس پر کنٹرول بھی حاصل کرنا ہے۔

تنزلی کی یہ واحد انتہائی اہم رسم ہے۔ اگرچہ اس پر عبوری حاصل کرنا مشکل نظر آتا ہے لیکن اگر تم ہدایات پر احتیاط سے پابندی کرو پورے عزم سے اس کی مشق کرو اور اس کے فوائد کو پیش نظر رکھو تو تم جلدی اس پر دسترس حاصل کر لو گے۔

اب ہم کنٹرول کی رسم کی منطقی توسیع کی طرف بڑھتے ہیں یعنی جنسی قوت کا انتقال یا

ترسیل (Channeling)۔

قوت اور توانائی کا انتقال (Channeling Power and Energy):

تنزلی نے ابتدائی انسان کی یہ داستان بیان کی ہے جو کالی اور مہا کالا سے روایت ہوتی ہے۔

ابتداء میں ہر کوئی تنزلی پر عبور رکھتا تھا اور انہوں نے اس علم اور اس سے

حاصل ہونے والی لذتوں میں اضافہ بھی کیا لیکن بعد کی تسلیں لذت کے حصول میں اتنی مدہوش ہو گئیں کہ جنسی توانائی تخلیقی کاموں میں بردے کار لانے کا علم کھو بیٹھیں۔

ہر تنزی لذت اور اس پر کنٹرول پر ملکہ رکھتا تھا لیکن اس طرح جو قوت اور توانائی حاصل ہوتی تھی وہ صرف لذت کے حصول کے لیے استعمال کی جاتی تھی اس طرح تنزی ایک گونہ اضطراب میں مبتلا ہو گئے کیونکہ ان کے سامنے لذت کے سوا کوئی اور مقصد نہ رہا تھا۔

تنزی میں ایک حکایت بیان کی جاتی ہے کہ ایک تنزی نے تنزی پر ملکہ حاصل کر لیا تھا جو ہر روز اپنی شہوت اور لذت میں اضافہ کرتی رہتی تھی لیکن وہ اس توانائی کو بدن کے دوسرے حصوں میں منتقل کرنے کی کلید حاصل نہ کر سکی تھی اس طرح وہ بڑی بے زار اور چڑچڑی ہو گئی حالانکہ وہ جنسی لذت سے برابر ہمکنار ہوتی رہتی تھی۔

ایک رات جب اس نے اپنے محبوب کو اپنی بانہوں میں لیا اور مزا لیا تو اس کے دماغ جذبات اور بدن کو یہ محسوس ہوا کہ وہ کالی اور مہا کالا کو یک جان نہیں سمجھتی بلکہ الگ الگ سمجھتی ہے۔ پھر انہوں نے اس کے تن بدن میں آگ بھردی اور اس کو مسرت اور لذت کی ان بلندیوں تک لے گئے کہ وہ مدہوش ہو گئی پھر وہ اخراج کے بالکل قریب پہنچ گئی لیکن اخراج نہ ہوسکا کیونکہ کالی نے اس کے دماغ پر کنٹرول کا منتر بار بار لکھنا شروع کر دیا اور مہا کالا نے اس کے کان میں کنٹرول کا منتر پڑھنا شروع کیا۔

وہ لذت کی بلندیوں اور کنٹرول کے درمیان پھنس کر رہ گئی پھر اس نے اچانک ہی مہا کالا سے ایک نیا منتر سنا جبکہ کالی نے اس کے دماغ میں ہر وہ خواہش بھردی جس کی کوئی نوبت تمنا کر سکتی ہے۔ اچانک ہی کالی اور مہا کالا غائب ہو گئے لیکن انہوں نے اس پر تنزی کا اہم راز منکشف کر دیا یعنی قوت اور توانائی کی منتقلی کا راز۔

اس طرح اس نے بھولا ہوا سبق دوبارہ یاد کر لیا اور اس نے اپنے محبوب

کو بھی یہ راز بتا دیا اور دوسرے لوگوں کو بھی سکھا دیا جو سمجھنا چاہتے تھے۔ وہ پھر کالی اور مہاکالا کی پوجا اور مہاکالا کی پوجا کرنے لگی اس طرح اس نے مسرت و لذت کے عظیم فن کو اجاگر کر دیا۔ جو تنہا کہلاتا ہے۔

### انتقالی منتر (Channeling Mantras):

آواز: آہہ، ناہہ، یاہہ، تاوان، لان

رسم:

تم نے ارتکاز اور ارتکاز کو تقویت کے ذریعہ بیداری کی شبیہ رسم کو سمجھ لیا ہے اب کنٹرول کی رسم تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئے ہو اور ایسے مقام پر پہنچ گئے ہو جہاں انزا (Orgasm) کے بالکل قریب ہو اس لیے اپنے ہاتھ اٹھا لو مشت زنی بند کرو۔ اب تم۔ کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ کنٹرول حاصل کرنے کی استعداد حاصل کرنے کی ابتداء کر رہے ہو۔

تمہارے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوئے ہیں اور ابھی تک تم پہلی حالت میں ہو یعنی: بستر پر چت ننگے لیٹے ہوئے ہو۔ دونوں گھٹنے الگ ہیں اور پاؤں کے ٹکڑے ایک دوسرے کو دے رہے ہیں۔

کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ تم ایسے مقام پر پہنچ چکے ہو کہ یہ محسوس کرو گے کہ تم نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے اور انزال روک دیا ہے۔ اگرچہ اس وقت تم مشت زنی یا جنسی فعل جاری رکھنا چاہو گے لیکن ایسا ہرگز نہیں کرو گے کیونکہ تمہیں ایک گھنٹہ کے وقفہ کی خلاف ورزی نہیں کرنا ہوگی۔

جب تم اس مقام پر پہنچ جاؤ تو منتقلی کے تنزی طریقہ کی ابتداء کر سکتے ہو جس کا پھل بہت شیریں ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے:

جب تم کنٹرول حاصل کر لو تو اپنی حالت برقرار رکھو اور کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا بند کر دو۔ اگر تم پر شہوت غالب آ جائے تو جنسی فعل انجام دے سکتے ہو۔

اب اپنے ذہن کو ان کاموں اور مسائل کی طرف مرکوز کرو جو تم کو تنگ کرتے رہتے

ہیں۔





پہلے انجام دیتے ہیں۔

اس مشق کے بعد وہ اٹھ جاتے ہیں۔ شراب کا ایک جام چڑھاتے ہیں۔ گرم پانی سے نہاتے ہیں اور ایک گھنٹہ کے بعد بستر پر لیٹ جاتے ہیں یا جنسی فعل کی تیاری کرتے ہیں یا سونے کی تیاری کرتے ہیں۔

اب بھی تم شہوت کی حالت میں ہو گے اس لیے کنٹرول منتر پڑھو تا کہ ایک گھنٹہ یا اس سے زائد عرصہ تک کنٹرول برقرار رکھ سکو۔

تم یہ امید نہ رکھو کہ اس دوران مسئلہ کا حل تمہارے دماغ میں آ جائے گا۔ اس پر سوچنے کی کوشش نہ کرو۔ تمہاری جنسی ارتکاز کی قوت لاشعوری طور پر کام کرتی رہے گی۔ کسی غیر متوقع لمحہ میں جواب مل جائے گا یا تم محسوس کرو گے کہ مطلوبہ نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

ہر رات بیداری، کنٹرول اور انتقال کی رسوم کی مشق کرنے سے تمہاری تمام قوتیں بڑھ جائیں گی۔



## ایک گھنٹہ کا وقفہ

اب جن رسوم کا ذکر کیا جائے گا وہ سب کی سب جنسیات سے متعلق ہیں۔ تنزیہ میں نہ تو جنسی تعلقات اور نہ ہی مشیت زنی کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے۔

یاد رکھئے کہ تنزیہی جنس (Tantarik Sex) کی کلید لذت کا اہتمام ہے۔ لذت کے اعلیٰ مدارج تک پہنچنے کے لیے آپ کو شہوت کنٹرول کرنے کی مشق کرنا ہوگی کیونکہ یہ تنزیہی ہے جو آپ کو لذت کی انتہائی بلندیوں پر پہنچا سکتا ہے۔

ابتداء ہی سے تنزیہی ہر رسم کی راہ کی مشکلات سے واقف رہا ہے جس کا منطقی اور من پسند انجام جنسی انزال (Orgasm) ہے۔ تنزیہی کتابوں میں ایسی بہت سی مثالیں درج ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ بہت سے لوگ بار بار جنسی تسکین کے مقام تک پہنچنے سے پہلے ہی ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔ اگر وہ ہمت کرتے اور رسوم کی پابندی کرتے تو وہ تلذذ کی بلندیوں تک پہنچ سکتے تھے۔

جب آپ رسوم کا آغاز کریں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ بڑی سرعت سے انتہائی ہیجان خیز جنسی مقام تک پہنچ گئے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ہر رسم کے ساتھ ساتھ آپ کی شہوت بڑھتی جائے گی لیکن اس کے ساتھ ہی آپ میں جنسی توانائی بھی پیدا ہوگی۔ اسی توانائی کو آپ اس سرخوشی اور مسرت کے لیے استعمال کر سکیں گے جس سے آپ اب تک نا آشنا تھے۔

جنسی توانائی کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک گھنٹہ کے وقفہ کا قاعدہ وضع کیا گیا ہے۔

قاعدہ:

تنزیہ کی رسم کی ادائیگی سے ایک گھنٹہ پہلے اور ادائیگی کے ایک گھنٹہ بعد تک آپ مشیت زنی یا جنسی تعلقات بالکل قائم نہ کریں۔

مثال:

گر آپ رات کے سب سے پہلے نماز میں جہاں بھی غلطی تھاقات قائم کریں تو  
 رات بھر وہ سب سے پہلے کوئی رسم ادا نہ کریں۔ اسی طرح اگر آپ صبح کی نماز میں  
 غلطی کریں تو آپ رات بھر وہ سب تک مشقت زنی نہ کریں اور نہ ہی غلطی تھاقات قائم  
 کریں۔

## تنز کے اقوال

تنز میں ہاتھوں کی دیکھ بھال کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔

”یہی وہ اہم آلات ہیں جو لذت کا وسیلہ ہیں۔“

رسوم میں دائیں اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کا خاص استعمال ہوتا  
 ہے۔ ”انگلیوں کے ناخنوں کو چھوٹا سے چھوٹا تراشا جاتا ہے تاکہ جب ان کا استعمال کیا جائے تو  
 نہ تو درد ہو اور نہ ہی کسی کو زخم آئے۔“

ناخن اتنے چھوٹے تراش لینے چاہئیں کہ انگوٹھے اور پہلی انگلیاں مل کر ایک ہموار  
 مٹیوں سنڈر کی شکل اختیار کر لیں۔ یہ لکس کے ذریعہ لذت حاصل کرنے کی اکائی (Unit)  
 ہے۔

بہت سے تنزی ناخنوں کی تراش تراش میں سے ایک دوسرے کو پہچان لیتے ہیں۔

### آلات تناسل:

تنز کی کتابوں میں آلات تناسل کی صفائی اور دیکھ بھال پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔  
 صحت کے اعتبار سے بھی اس کی افادیت مسلم ہے۔ مزید خوبصورتی کے لحاظ سے بھی اس کی  
 بڑی اہمیت ہے۔

تنز کی کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ آلات تناسل کو نیم گرم مٹی کے کپڑے سے صاف  
 کرنا ضرورت کو بیدار کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ جب آپ بیداری کی رسوم  
 (Awareness Ritual) پر پہنچیں گے تو اس کی افادیت مزید واضح ہو جائے گی۔  
 بہت سے تنزیوں نے اس صفائی کو بھی رسم کا درجہ دے رکھا ہے۔ چھوٹے ٹب کے

استعمال سے صفائی میں آسانی ہو جاتی ہے لیکن اگر یہ سہولت حاصل نہ ہو تب بھی صفائی و  
اہتمام ضروری ہے۔

## روح روشنی

تنز کو اندھیرے سے نورت ہے۔

تمام تنزی رسوم کو روشنی میں انجام دو۔ اندھیرے میں کبھی یہ کام نہ کرو۔ اندھیرے  
میں آپ دیکھنے کی مسرت سے محروم ہو جاتے ہیں جبکہ تنزی جنسی رسوم کا مقصد ہی تمام حسیات  
کو بیدار کرنا ہے۔ کیا آپ رسوم کی قدر و قیمت 20 فیصد کم کرنا پسند کریں گے؟ اگر آپ  
اندھیرے میں یہ رسوم ادا کریں گے تو اس کی مسرت میں 20 فیصد کمی ہو جائے گی۔  
جوڑوں کے رسوم کے باب ”تنز کی سات راتوں“ میں خاص قسم کی روشنیوں کے  
مطلق ہدایات دی گئی ہیں۔

## خوراک:

تنز میں خوراک کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہے البتہ مشورہ یہ ہے کہ اس خوراک سے  
بھی لطف اندوز ہوا جائے جو ادنیٰ ذات کے ہندوؤں (برہمنوں) نے حرام قرار دے رکھا  
ہے۔ اس میں گوشت، شراب، مچھلی اور بعض اجناس شامل ہیں۔  
تنز کی سات راتوں میں شراب، پنیر اور روٹی کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن اس کی  
پابندی ضروری نہیں۔

تنز کا کہنا ہے کہ آپ زندگی کے جس شعبہ میں چاہیں داخل ہو سکتے ہیں اور آپ کو  
وہ سب کچھ کرنے کی اجازت ہوگی جو احساسات کو انگیزت کر سکے۔ اس کو ہر شخص کا خالص  
انتہائی ذاتی معاملہ قرار دیا جاتا ہے۔

## رضامندی اور وعدہ:

رسوم کے زینہ پر چڑھتے ہوئے تنزی روشن خیالی کے مرکز تک پہنچ جاتے ہیں۔ تنز  
کسی کے انسانی حقوق کو نقصان پہنچانے کی اجازت نہیں دیتا۔ تنز کا کوئی بھی گورو کسی  
غیر تنزی کو تنزی رسوم میں شامل کرنے کی کوشش نہیں کرے گا۔  
تنز کا مقولہ ہے کہ خواہش انسان کے اندر سے ابھرتی ہے۔



کسی پر تنزی فکر ٹھونسنے یا کسی کو تنزی افعال پر مجبور کرنے کی نوٹش نہیں دینی چاہیے۔

اس کا فیصلہ ہر آدمی کو خود کرنا چاہیے اس کے بعد آپ لول، جان سے "ن" و "و" اختیار کرنا چاہیے۔

### محبت کے معنی:

کسی بھی زبان میں خاص طور پر انگریزی اور اردو میں لفظ محبت کی تعریف کرنا بڑا مشکل ہے۔

لیکن تنز میں اس کی تعریف بڑی آسان ہے۔ تنز میں اس لفظ کے استعمال میں کوئی قیادت نہیں سمجھی جاتی اور نہ ہی سماجی اعتبار سے اس کا کوئی خاص مفہوم لیا جاتا ہے۔ آپ کو یاد ہوگا کہ تنز کے معنی "جوہر" یا خلاصہ ہے۔

تنز میں محبت کے سادہ سے معنی یہ ہیں:

"میں آپ کے جوہر کو پہچانتا ہوں اور اس کو تسلیم بھی کرتا ہوں۔"

### رسومات:

تنز کا قول ہے کہ تمام قوت اس مجموعی علم سے حاصل ہوتی ہے جو تجربات کے ذریعہ حاصل کیا جائے۔ ان تجربات کی ابتداء آسان سی رسومات سے ہوتی ہیں جو آہستہ آہستہ مشکل سے مشکل تر ہوتی جاتی ہیں لیکن اس کے لیے بنیادی سادگیوں کو قربان نہیں کیا جاتا۔

بعض رسومات خاص طور پر بیداری کی رسوم انتہائی سادہ میں لیکن سادگی کی بنا پر ان کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ تنز کا انتہائی اہم حصہ بیداری ہی ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہر رسم اسی طرح انجام دی جائے جن کا اگلے صفحات میں ذکر کیا گیا ہے۔ ابتداء میں بعض ہدایات مبہم نظر آئیں گی اور ان کا مفہوم کبھی بھی منطقی طور پر واضح نہیں ہوگا لیکن اس کے باوجود ہر ہدایت تنزی رسم کا اثاثہ انگ ہے۔

○ — مشقیں ایک ترتیب سے آگے بڑھتی ہیں۔ پہلے بیداری اور جنسی لذت پھر جنسی ہیجان پر کنٹرول اور آخر میں جنسی قوت کی متغلی (Challenging) کی مشقیں کی جاتی ہیں۔

تنز کا ہر طالب ایک ہی رفتار سے کامیابی کی منزل تک نہیں پہنچتا اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کوئی کتنی مشق کرتا ہے۔ بعض طالب علم بیداری جنسی لذت میں اضافہ اور اس پر

کنٹرول پر قانع ہو جاتے ہیں۔ دوسرے طلباء آخری منزل تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر وہ اپنی جنسی قوت کو منتقل کر کے اپنے روزمرہ کے مسائل کے حل، قوت فیصلہ میں اضافہ اور تعلقی عمل میں بروئے کار لاتے ہیں۔ ہر شخص کو اپنی منزل خود مقرر کرنی چاہیے اور اس کی کامیابی کا معیار بھی خود ہی مقرر کرنا چاہیے۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ رسوم شروع کرنے سے پہلے اس کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں۔

جسمانی فرق کے سوا مردوں اور عورتوں کی رسومات میں بیشتر ہدایات ایک ہی سی

ہیں۔

رسومات کے مطالعہ کے بعد آپ تنہائی کی رسوم ”تنز کی سات راتیں“ اور ”خصوصی رسوم“ کے ابواب میں درج مشقوں پر عمل کریں اور رفتہ رفتہ اختتام تک پہنچیں۔ اس کے بعد آپ کو رسوم کے متعلق کافی معلومات حاصل ہو جائیں گی جس کے بعد آپ خود فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ تنز میں کہاں تک ترقی کرنا چاہتے ہیں۔

آپ شاید وہ رسوم پسند کریں گے جن کو آپ تنہا انجام دے سکتے ہیں۔ ان رسوم پر مکمل دسترس حاصل کرنے کے بعد آپ کو اپنے حواس خمسہ اور جنسی قوت کے متعلق نیا ادراک حاصل ہوگا اس کے ساتھ ہی آپ یہ بھی سیکھ جائیں گے کہ آپ کنٹرول کے ذریعہ کس طرح اپنی جنسی قوتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں اور کس طرح اس اضافہ شدہ جنسی توانائی کو اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں بروئے کار لاسکتے ہیں۔

جب آپ کو ”تنہا رسومات“ پر عبور حاصل ہو جائے تو پھر آپ جوڑے والے رسوم شروع کر سکتے ہیں اس میں مرد اور عورت دونوں کی رضامندی ضروری ہے۔ دوسرے فریق کے لیے بھی ضروری ہے کہ اس کو تنہا رسومات پر عبور حاصل ہو۔

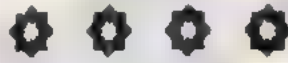
’تنہا رسوم‘ پر عبور حاصل کرنے میں ایک ہفتہ یا اس سے زائد وقت لگ سکتا ہے اس کا انحصار اس پر ہے آپ اس کے لیے کتنا وقت دیتے ہیں اور کتنی کوشش کرتے ہیں۔ جوڑے کے رسوم کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ آپ کو تنہا رسوم کی مشق بھی جاری رکھنی چاہیے۔ دراصل آپ کو ساری زندگی ان رسوم کی مشق جاری رکھنی چاہیے۔

اگر آپ ان رسوم کی ادائیگی کے دوران جنسی ہیجان پر کنٹرول برقرار نہ رکھ سکیں اور انزال ہو جائے تب بھی آپ ہمت نہ ہاریں۔ تنز کے طالب علموں کو کسی نہ کسی مرحلہ میں اس

صورت حال سے سابقہ ضرور پیش آتا ہے۔ اصل مقصد یہ ہے کہ وہ نہایت لمحہ انجام دے اور ان سے حظ اٹھایا جائے۔

’جوزوں کے رسوم‘ کو تنز کی ’سات راتیں‘ بھی کہا جاتا ہے۔ انہیں سواہر ہفتہ پورہ پورے پورے کرنا چاہیے۔ یعنی ایک رات کو چھوڑ کر انجام دیا جائے لیکن ان کو ایسی ترتیب سے کرنا چاہیے جو اس کتاب میں درج ہے۔

بیداری کی رسم (Awareness Ritual) کی مشق سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ آپ کی جنسی توانائی بڑھ گئی ہے۔ ’کنٹرول کی رسوم‘ کو بار بار دہرانے سے آپ کا جنسی توانائی پر کنٹرول بڑھتا جائے گا اور ’انتقالی رسوم‘ (Channeling Rituals) کو بار بار دہرانے سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو جائے گا۔ آپ زیادہ پرسکون ہو جائیں گے اور آپ کی مجموعی قوت میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔



# جوڑے کی رسوم تنز کی سات راتیں

دیباچہ:

تنز کی سات راتیں تنز کے علم کی کلاسیکی رسوم ہیں تمہیں ان رسوم کے ذریعہ اپنے ساتھی کے حواس کی مدد سے اپنی اور اپنی ساتھی کی شہوت کے متعلق نیا ادراک حاصل ہوگا۔ جس کی وجہ سے تم جعلی شرم و حیا الجھنوں اور رکاوٹوں پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاؤ گے اور جنسیات کے معاملہ میں راست باز ہو جاؤ گے۔

پھر تمہاری راتیں کنٹرول کی راتیں بن جائیں گی کیونکہ یہ رسوم نہ صرف کنٹرول پیدا کرتی ہیں بلکہ مرد اور عورت کے درمیان گہری ہم آہنگی بھی پیدا کرتی ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب دونوں لذت کی نئی بلندیوں تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اگر ممکن ہو تو تنز کی سات راتوں کی رسوم مسلسل سات راتوں میں ادا کی جائیں لیکن یہ ضروری نہیں یہ ایک رات چھوڑ کر بھی دو ہفتوں تک ادا کی جاسکتی ہیں۔ ان میں وقفہ زیادہ بھی ہو سکتا ہے لیکن بہترین نتائج کے لیے وقفہ کم سے کم ہونا چاہیے اور اس کی جو ترتیب بتائی گئی ہے اس کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔

اگر تنز کی کسی رات آپ کو کنٹرول نہیں رہتا اور انزال ہو جاتا ہے پھر کیا ہوگا؟  
ایسی صورت میں بہترین طریقہ یہ ہے کہ رسم روک دو اور ایک گھنٹہ کا وقفہ کرو اس کے بعد رسم کو ابتداء سے دوبارہ انجام دو۔

اگر کسی رات رسم سے تمہیں خوشی نہیں ہوتی تو دوسری رات اس کو دوبارہ ادا کرو۔  
ان رسوم کا ایک اہم مقصد یہ ہے کہ جوڑوں کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم ہو جائے اور ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔ رسم شروع کرنے سے پہلے تم دونوں ہدایات کا مطالعہ کرو اور اس کے ہر پہلو پر آپس میں گفتگو کر لو۔

تنز کی سات راتوں میں جنسی عمل میں لذت اور سرشاری حاصل ہوتی ہے ہر رات



کہ رسم مرضی قوت میں اضافہ کا مقصد بھی شامل ہوتا ہے۔

سات راتوں میں بھی ایک گھنٹہ کے وقفہ کی پابندی لازمی ہے۔ اس ایک گھنٹہ میں صورت سے زورواں پر ہوتی ہے لیکن اس کے انتقال کا طریقہ بڑا موثر ثابت ہوتا ہے آخر کار یہ گھنٹہ رسم کا حصہ بن جاتا ہے۔ جس سے نہ صرف انتقال کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ بیداری، کنٹرول اور لذت بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔

رسم بالکل ٹھیک ٹھیک ادا کرنی چاہیے۔ اس کے بعض حصے دوسروں سے مشکل ہوں گے۔ بعض ہدایات کے مقاصد فوری طور پر واضح نہیں ہوں گے لیکن ان کی مکمل پابندی ضروری ہوں گی۔ کیونکہ اسی طرح مطلوبہ فائدہ حاصل ہوگا۔

انتہائی اہم بنیادی ہدایات بالکل نظر انداز نہ کی جائیں۔ بعض اوقات جوڑوں کے درمیان اس قسم کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے ”مجھے معلوم ہے کہ میں کیسا لگتا ہوں۔“ یا ”یہ کام ہم پیسے بھی کر چکے ہیں اس مرتبہ ہم اپنا طریقہ کیوں نہ اختیار کریں۔“

یہ تنز کی راہ کی مشکلات ہیں ان کے متعلق تنز میں سخت انتباہ کیا گیا ہے۔ ایک قدیمی کتاب میں لکھا ہے ”جو مرد اور عورت یہ سب کچھ جانتے ہیں انہیں دوسروں کو سکھانا چاہیے۔ جو لوگ لذت کی بلندیوں تک نہیں پہنچ سکے ہیں انہیں سیکھنا چاہیے۔“ اس کا مطلب واضح ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ ”جوڑے کی رسوم“ ادا کرنے سے پہلے مرد اور عورت کو بنیادی رسوم پر عبور حاصل ہونا چاہیے۔ جن گوروں نے تنز کا علم ایجاد کیا ہے وہ بھی ہماری طرح انسان تھے اور انسان کی فطری کمزوریوں سے واقف تھے۔ انہیں معلوم تھا کہ تنز کے طالب لذت کی تلاش میں ”جوڑے کی رسوم“ تک پہنچنے کے لیے اس سے پہلے ”آنے والی“ مرد اور عورت کی رسوم کو نظر انداز کر دیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کو بھی جوڑے کی رسوم کے ایک انتہائی اہم حصہ کے طور پر شامل کر لیا گیا ہے۔

بنیادی رسوم میں شرکت کی وجہ سے مرد اور عورت کو ایک دوسرے کے متعلق زیادہ بہتر معلومات حاصل ہو جائیں گی۔ جس کے بعد اپنے بدن اور اپنے ساتھی کے بدن اور جنسیات کے متعلق ہر قسم کی مزاحمت دور ہو جائے گی۔

## غذا

ان راتوں کے لیے بعض غذا میں تجویز کی گئی ہیں۔ تنز کی تمام کتابوں میں ہدایت کی گئی ہے کہ جوڑوں کی پہنچ میں غیر شراب اور روٹی ہونی چاہیے جو ہر شام کی رسم کی ادائیگی سے قبل تیار کر لینی چاہیے۔ اگرچہ اس کی کوئی وجہ نہیں بتائی گئی لیکن شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ یہ آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ دراصل شیمپن 'شراب' پھل یا بیڑ اور نمکین بسکٹ ہونے چاہئیں۔ یہ ان معاملات میں سے ہیں جن میں تنز نے عورت اور مرد کو انتخاب کی اجازت دے رکھی ہے۔

## روشنی:

جوڑے کی مشق کے لیے روشنی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ تنز میں بتایا گیا ہے "اگر دن کی روشنی نہ ہو تو چار لائٹیں جلانی چاہئیں۔ آج کے دور کے مطابق کم سے کم 60-60 واٹ کے دو بلب روشن ہونے چاہئیں۔ ملاقات کے کمرے میں جہاں "جوڑے کی رسم" ادا کی جائے گی ایک سنٹر میز ہونی چاہیے۔ جس پر دو موم بتیاں روشن ہوں۔ بلب اس سے فاصلہ پر ہونے چاہئیں۔ اس کمرے میں آنکھوں کی بصارت بھی ایک اہم حصہ ادا کرتی ہے۔ بینر دم میں بصارت کی بڑی اہمیت ہے۔ اس میں بھی کم سے کم ساٹھ ساٹھ واٹ کے دو بلب روشن ہونے چاہئیں ایک بستر کے سرہانے اور دوسرا پانکتی کی طرف۔ اس رسم کے دوران بلب روشن رہنے چاہئیں ان کو بجھانا نہیں چاہیے۔ یاد رکھیے تنز تاریکی سے نفرت کرتا ہے۔ اب سرت اور لذت کی دنیا میں داخل ہو جاؤ۔

## تنز کی پہلی رات:

تنز کا گورو پہلی رات کو مرد اور عورت کو قریب لے آیا ہے۔ اور گورو نے کہا:

"تم دونوں کی موجودگی نے تمہارے عزم کو ظاہر کر دیا ہے۔ جب تم دونوں مکمل ملاپ کی طرف بڑھو گے تو کالی اور مہا کالا کی لذت سے

واقف ہو گئے جو حقیقی لذت ہوگی اور الحمد للہ بھی ہوگی۔

اس رسم کے متعلق تنہ کے گورو کی ہدایت یہ ہے ۔

ستر یہ ہے کہ اوکمرے استعمال لیے جائیں۔ ایک لڑکے میں ایک وچ اور ایک جوہر میل سولی چاہیے۔ کوچ کے دونوں اطراف ٹکے ہونے چاہئیں۔ اور دوسرے سونے چاہیے۔ ایک کرونا کالی ہوتا ہے کیونکہ رسم کے دوران جوڑے دی نہ دیں۔ یہ ایک سونے پڑتا ہے۔ اگر کرہ ایک ہی ہو تو ایسی صورت میں ایک ساتھی لوبار پتی خانہ یا غنمانہ سے نظر اکرنا چاہیے جبکہ دوسرے ساتھی کو ہدایات کے مطابق رسم ادا کرنی چاہیے۔ اس طرح مرد اور عورت بیک وقت الگ الگ کمروں میں رسم ادا کرنے کی بجائے باری باری رسم ادا کر سکتے ہیں۔

شراب کی بوتل روٹی اور پیڑیا کوئی اور غذا ہر وقت رسائی میں رہنی چاہیے۔

تنہ کی پہلی رات کو مرد اور عورت کو کوچ پر تکیوں کے سہارے ساتھ ساتھ بیٹھنا چاہیے۔ دونوں کو ایک ایک گلاس شراب کا پی لینا چاہیے لیکن ایک دوسرے کو بالکل چھوٹا نہیں چاہیے۔ سوائے اس موقع پر جب اس کی ہدایت کی جائے۔

شراب پیتے ہوئے اس رات اور دوسری تمام راتوں میں تم دونوں الگ الگ یہ متعین کرو کہ تمہیں کیا فوائد مطلوب ہیں۔ اس پر آپس میں بات چیت نہیں ہونی چاہیے لیکن جب تم اپنے ساتھی سے ان فوائد کا ذکر کرو تو اس پر گفتگو ہو سکتی ہے۔

شراب کا جام ختم کر کے آگے جھک کر ہونٹوں کو چوم لو پھر الگ ہو جاؤ۔ پھر مرد کھڑا ہو جائے اور کہے: ”میں تیار ہوں“

(یہ سنسکرت کا لفظی ترجمہ ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ تم رسم کے دوسرے مرحلہ کے لیے تیار ہو یا اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دونوں رسم میں داخل ہونے کے لیے تیار ہیں) اس کے بعد عورت کو مرد کے سامنے کھڑا ہو جانا چاہیے اور اس کے کپڑے اتارنے چاہئیں۔ عورت جب مرد کے کپڑے اتارے تو مرد کو کوئی حرکت نہیں کرنی چاہیے اور اس کے بازو ٹٹکتے رہنے چاہئیں۔ عورت کو پہلے مرد کے جوتے پھر موزے پا جامہ یا پیٹ ’سوٹر‘ قمیض اور آخر میں اندر و نیر اتارنا چاہیے۔ عورت بدن کے جس حصہ سے کپڑا اتارے اس کو نظر بھر کر دیکھے لیکن اس کو چھوٹا نہیں چاہیے۔ اس موقع پر اس کو زیر لب بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے۔ اس طرح عورت مرد کے سامنے بلند آواز سے منتر نہ پڑھنے کی کمزوری پر قابو پالے گی۔

جب مرد پوری طرح ننگا ہو جائے تو عورت کو اس کے سامنے کھڑے ہو کر چاہے "میں تیار ہوں" اب مرد کو اس کے کپڑے اتارنے چاہئیں۔ جوتوں سے شروع کرتے ہوئے سوزے سکرٹ یا پاجامہ سوٹر یا باؤز نکھیں ہاڑی اور زیرے اتارنے چاہئیں۔ جیسے جیسے مرد کپڑے اتارتا جائے تو ننگے ہونے والے حصہ کو مرد نظر بھر کر دیکھے اور ہاتھ نہ بیداری کا منتر بھی پڑھے۔

اب صورت حال یہ ہے کہ دونوں ایک دوسرے کے سامنے کھڑے ہیں۔ اب مرد بیداری کی رسم کا بنیادی قدم اٹھائے گا۔ اس مرتبہ وہ آئینہ میں اپنے عکس پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے عورت کے بدن پر توجہ مرکوز کرے گا جو اس کے سامنے برہنہ کھڑی ہوگی۔ مرد بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی انگلیوں اور انگوٹھوں کو عورت کے ہونٹوں پر پھیرے گا پھر اس کے دونوں نپلوں کو چھوئے گا۔ پھر بدن پر ہاتھ پھیرتے ہوئے ہاتھوں کو عورت کے پیٹ تک لے جائے گا۔ جہاں سے مرد کے ہاتھ ناف کے نیچے بالوں تک جائیں گے یہاں ہاتھ روک لیے جائیں گے۔ اس اثناء میں عورت خاموش کھڑی رہے گی اور کوئی حرکت نہیں کرے گی۔ ہر مرحلہ پر مرد بیداری کا منتر پڑھے گا اور جس حصہ کو چھوئے گا اس کو فوراً دیکھے گا۔

بعد ازاں مرد اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ کر اپنی آنکھیں مضبوطی سے بند کر لے گا اور اپنے دماغ میں عورت کی تصویر بنائے گا۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے مرد اپنے انگوٹھوں اور اپنی پہلی انگلیوں کو عورت کی طرف بڑھائے گا۔ عورت اپنی آنکھیں کھلی رکھے گی اور مرد کے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کو پہلے اپنے ہونٹوں پھر دونوں نپلوں پھر پیٹ اور آخر میں زیر ناف بالوں تک لے جائے گی۔ ہر مرحلہ پر وہ چند لمحوں کے لیے اس وقت رکے گی جب وہ مرد کو بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے سن لے گی۔ اس طرح عورت کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ مرد اگلے مرحلہ کے تیار ہے۔ یہ رسم آہستہ آہستہ ادا کرنی چاہیے تاکہ دونوں ایک دوسرے کو چھونے سے لطف اندوز ہو سکیں۔

مرد جب عورت کے ناف کے نیچے ہاتھ رکھ دیتا ہے تو عورت اس کے ہاتھ وہاں سے اٹھا دیتی ہے اور مرد ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور اپنی آنکھیں کھول دیتا ہے۔ مرد نے عورت کے بدن کے جن حصوں کو چھوا ہو گا اس کے دماغ میں نفسانی تاثرات بھی پیدا ہوئے ہوں گے۔



اب عورت کی باری ہے وہ مرد کے بدن کو غور سے دیکھتے ہوئے تیار ہے کہ جس کے لئے بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے آئینہ میں اپنے کان سے ہاتھ یا تھپا کر اپنے بخور کی چکی انگلیوں اور انگوٹھے مرد کے ہونٹوں پر پھیلتی ہے اور اس وقت وہ کہتی ہے  
 ۱۰۔ مرد کے دونوں نپلوں کو چھوتی ہوئی مرد کے پیٹ تک پہنچتی ہے اس کے بعد وہ کہتی ہے  
 ۱۱۔ مرد کے عضو کو جڑ سے پکڑ کر زور سے ابالتی ہے یہ عمل پہلے  
 بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

اس دوران مرد کوئی حرکت نہیں کرتا۔

اب عورت اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی اور وہ مرد کو نظر بھر کر دیکھتی ہے اور اپنی  
 - نکھیر سختی سے بند کر لیتی ہے اور ذہن میں مرد کی واضح تصویر بناتی ہے پھر وہ اپنے دونوں  
 ہاتھوں کی چکی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کی طرف بڑھاتی ہے۔ مرد کی آنکھیں کھلی ہوئی ہیں وہ  
 عورت کا ہاتھ پکڑ کر اپنے ہونٹوں تک لے جاتا ہے۔ پھر اس کو دونوں نپلوں پیٹ کر زیناف اور  
 اپنے عضو تک لے جاتا ہے جس کو پہلے کی طرح ذرا زور سے دبایا جاتا ہے۔

مرد ہر مرحلہ پر عورت کے ہاتھ پکڑے رکھتا ہے یہاں تک کہ وہ عورت کو بیداری کا  
 منتر پڑھتے ہوئے سن لیتا ہے۔ عورت اپنی آنکھیں بند رکھتی ہے اور اپنے ذہن میں مرد کے  
 بدن کے ہر حصہ کی جنسری تصویر بناتی ہے اس طرح جو نفسانی خواہش پیدا ہوتی ہے اس کو  
 محسوس کرتی ہے۔

اب مرد اور عورت لپٹ جاتے ہیں اور پھر الگ ہو کر کوچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔ عورت  
 ایک لمحہ کے لیے خاموش رہتی ہے۔ پھر دونوں ہاتھ باندھ کر بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔ اس  
 موقع پر دونوں میں کوئی بات چیت نہیں ہوتی۔

اب دونوں کو الگ الگ کمرے میں چلے جانا چاہیے تاکہ بیک وقت دونوں رسوم ادا  
 کر سکیں اگر الگ الگ کمرے دستیاب نہیں تو رسم باری باری ادا کرنا ہوگی۔

جب عورت کمرے میں اکیلی رہ جائے تو بیداری کی رسوم کی حالت اختیار کرے۔  
 جس کے معنی یہ ہیں کہ عورت بستر پر تنگی چٹ لیٹ جائے اس کے پاؤں کے ٹکڑے ایک  
 دوسرے کو دوبارہ ہوں اور عورت کنٹرول کی رسم سے پہلے بیداری کی رسم ادا کرے۔

دوسرے کمرے میں مرد بھی اسی طرح بیداری کی رسم اور پھر کنٹرول کی رسم ادا

کرے۔

یہ ضروری ہے کہ یہ رسوم اکیلے اکیلے اور الگ الگ کمرے میں ادا کی جائیں۔ تمہارا ذہن اس خیال سے بھٹکنا نہیں چاہیے کہ تمہارا ساتھی دوسرے کمرے میں یہی رسم ادا کر رہا ہے۔ کنٹرول کی رسم کے دوران اپنے ذہن کو یکسو رکھنا بڑا مشکل ہوتا ہے کیونکہ تم انزال سے بالکل قریب ہوتے ہو۔ اس لیے اپنے ساتھی کو بلانے پر مجبور ہوتے ہو۔ یہی وہ شہوت انگیز وقت ہوتا ہے جب کنٹرول کی سخت ضرورت ہوتی ہے اور تنہا کے فوائد حاصل کرنے سے بچنے کے لیے کنٹرول کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

مرد اور عورت دونوں اکیلے اکیلے کنٹرول کی رسم کے اختتام تک پہنچتے ہیں۔ ایک مرتبہ انزال کے قریب تک پہنچنے اور اس پر کنٹرول کرنے کے بعد مرد اور عورت چند منٹ کنٹرول اور انتقالی رسم ادا کرنے پر صرف کرتے ہیں۔

جب تم انتقالی رسم ختم کر چکو تو کنٹرول منتر زور زور سے پڑھنا شروع کرو۔ یہ انتہائی شہوت انگیز صورت حال پر قابو پانے کے لیے ضروری ہوتا ہے اس سے تمہارے ساتھی کو بھی معلوم ہو جائے گا کہ تم نے انتقالی رسم پوری کر لی ہے۔

جب مرد اور عورت ایک دوسرے کو زور زور سے منتر پڑھتے ہوئے سن لیں تو ایک یہ کہے گا: ”میں تیار ہوں“ جب تک تمہارا ساتھی یہ نہ کہے کہ ”میں تیار ہوں“ اس وقت تک کوئی اپنی حالت تبدیل نہ کرے۔ پھر اٹھ کھڑے ہو اور کوچ پر دوبارہ ملو اس موقع پر دونوں کو بڑے ضبط سے کام لینا ہوگا۔ کیونکہ تم دونوں انزال کے بہت قریب پہنچ چکے ہو گے اور کنٹرول کے لیے سخت کوشش کر رہے ہو گے۔ عورت اپنے ساتھی کی شہوت سے پوری طرح باخبر ہوگی اس کا عضو ایستادہ یا جزوی طور پر ایستادہ ہو گا ٹیل بھی اکڑے ہوئے ہوں گے اور سرخ ہو رہے ہو گے۔ عورت کا ٹیل اکڑا ہوا ہوگا اور ”یونی“ (Vulva) کے لب پھیلے ہوئے ہوں گے۔

دو گلاسوں میں شراب انڈیلو ہاتھ ملاؤ اور کنٹرول منتر پڑھو شراب پیو لیکن آپس میں بات چیت مت کرو۔

مکمل ضبط برقرار رکھنے کے لیے جتنی مرتبہ ضرورت پڑے کنٹرول منتر پڑھو۔ اگلے گھنٹہ میں انتقالی منتر استعمال کرو جو اس انتہائی ہوسناک فضا میں بڑا موثر ثابت ہوگا۔

جب مرد اور عورت محسوس کریں کہ انہوں نے اپنے آپ پر قابو پالیا ہے اور انتقال کا طریقہ بھی استعمال کر لیا ہے تو وہ آپس میں گفتگو کر سکتے ہیں۔ یہ بات چیت اپنے اجساسات و جذبات اور رسم کے متعلق یا کسی اور مسئلہ پر ہو سکتی ہے لیکن تم دونوں ایک دوسرے

کرم جسے کہتے۔

کرم محسوس کر دے کہ ضبط کا دامن ہاتھ سے چھوٹ رہا ہے تو نکل کر باہر نکلے گا اور کرم سرداری جنتری تصویر سے مدد لو۔ یاد رکھو کہ خواہ تم تنہا ہو یا اپنے ساتھی سے ساتھ ہو کندر تصویر بہترین کام کرتی ہے۔ جب تم منتر پڑھو تو اس کے ساتھ ہی جنتری تصویر کی ہر حرف پر بڑے بڑے سفید الفاظ میں تنز لکھو۔ یہ تصور کرنے سے کہ الفاظ منتر کا روپ احوار سے ہیں ذہن کنٹرول جنتری تصویر اور منتر پر اپنی توجہ دوگنی کر دیتا ہے جس کی بناء پر کنٹرول کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اب شراب پیو، پیئر اور روٹی کھاؤ اور بات چیت کرو۔ اس پورے گھنٹہ میں انتہائی راز دارانہ گفتگو بھی کر سکتے ہو۔

جب پورا ایک گھنٹہ گزر جائے یہ پورا گھنٹہ ہونا چاہیے۔ بچاس منٹ نہیں ہونے چاہئیں تو پھر جو جی چاہے کرو۔ چاہنے اور چاہے جانے کی مسرت، شہوت کی تسکین کے سوا اور بات کی پروا نہ کرو۔

جنسی عمل کے بعد تمہیں معلوم ہو گا کہ تمہارا جسم مکمل طور پر سیراب ہو چکا ہے اور سرشار ہے اور اب بھی تمہارے جسم میں انتہائی زیادہ جنسی توانائی اور تعمیری قوت موجود ہے جب تم سو جاؤ تو یہ قوت انتقالی تنز اور جنتری تصویر کی مدد سے زندگی کے دوسرے کاموں میں استعمال کی جاسکتی ہے۔

”اس طریقہ سے تم جسمانی تعلقات، لذت اور وقت سے بہت آگے نکل گئے ہو۔“

## تنز کی دوسری رات:

تنز کے گورو نے مرد اور عورت سے کہا:

”اپنے بدن کا کوئی بھی خفیہ حصہ اپنے ساتھی سے مت چھپاؤ۔ تم اپنے ساتھی کے بدن کو اس طرح دیکھو کہ وہ تمہارا اپنا ہے اس کا دماغ تمہارا اپنا ہے۔ دوسرے کے جنتر اور منتر کو بھی اپنا ہی سمجھو دوسرے کی لذت کو بھی اپنی ہی لذت سمجھو۔

اپنے ساتھی کے چھوٹے سے چھوٹے حصہ سے آگاہی حاصل کر داسی میں وہ قوت اور لذت پوشیدہ ہے جو تمہاری ہو سکتی ہے۔“

پہلی رات کی طرح شراب اور خوراک کو سنٹرل ٹیبل پر بچاؤ اور میز سے ہٹا دیا۔  
تیموں پر بیٹھ جاؤ۔ شراب کا ایک گلاس بھر اور چسکیاں لیتے ہوئے رسم اور اقبال پڑھا۔  
گفتگو کرو جو تم نے بعد میں انجام دینا ہے۔

اس رات عورت نے پہل کرنی ہے وہ پہلے کھڑی ہو اور کہے: "میں تیار ہوں۔"  
مرد اسے کے کپڑے اتارنا شروع کرے اور ہر لباس اتارتے ہوئے بیداری کا منتظر رہے۔  
یہاں تک کہ عورت بالکل ننگی ہو جائے۔

مرد کوئی حرکت نہیں کرتا اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور کہتا ہے: "میں تیار ہوں۔"  
پھر عورت اس کے کپڑے اتارنا شروع کر دیتی ہے اور ساتھ ہی بیداری کا منتظر بھی پڑھتی ہے  
یہاں تک کہ مرد بالکل ننگا ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد دونوں آمنے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں اور پچھلی رات کی طرح  
آنکھیں کھلی اور پھر بند رکھ کر آئینہ والی بیداری کی رسم ادا کرتے ہیں۔

مرد اور عورت ایک قدم آگے بڑھ کر اپنی بانہوں میں ایک دوسرے کو لے لیتے ہیں  
اور ایک طویل بوسہ لیتے ہیں اور ایک دوسرے کے بدن کو ٹٹولتے ہیں۔ اس کے سوا کوئی اور  
حرکت نہیں کرتے۔

پھر دونوں غسلخانہ میں جاتے ہیں جہاں ٹب میں گرم پانی ہو جس میں سے بھاپ  
نکل رہی ہو۔ شاور بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن تنز کی کتابوں میں ٹب کا ذکر ہے۔

مرد پانی کے ٹب کے اندر بیٹھ جاتا ہے عورت ٹب کے کنارے پر جھک کر اس کے  
کندھوں، پیٹھ اور سینہ کو دھوتی ہے۔ پھر مرد کھڑا ہو جاتا ہے کہ عورت اس کے عضو کو دھوتی ہے  
لیکن اسے مرد کے عضو کو جنسی طور پر تیار کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ صابن اور  
کپڑے سے دھونا بذات خود ایک شہوت انگیز عمل ہے۔

پھر مرد ٹب سے باہر نکل آتا ہے اور عورت گرم تولیہ سے اس کے بدن کو خشک کرتی  
ہے۔ اس موقع پر بھی مردانہ عضو سے کھیلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

عورت اگر چاہے تو دوسرا ٹب لے لیا جائے یا اسی ٹب میں عورت بیٹھ جائے۔ مرد  
عورت کے کندھوں، پیٹھ اور چھاتیوں کو دھوئے پھر عورت کھڑی ہو جائے اور مرد اس کے جنسی  
اعضاء کو دھوئے مرد کو اس کے جنسی اعضاء سے کھیلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

اس کے بعد عورت ٹب سے باہر نکل آئے اور مرد گرم تولیے سے اس کے بدن کو



شک کرے۔

اس طرح ایک دوسرے کے بدن کے متعلق زیادہ بہت اقلیت حاصل ہو جائے گی اور دونوں کے درمیان جھجک بھی دور ہو جائے گی۔

تنز کی کتابوں میں لکھا ہے کہ اس بے حجابی کی وجہ سے مرد اور عورت ایک دوسرے کے سامنے پیشاب کرنے سے بھی نہیں ہچکچائیں گے۔ جسم کے معمول کے افعال کو، یعنی بے تکلفی اور بے حجابی میں مزید اضافہ ہوگا۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کے ان افعال کو دیکھ سکیں گے جو انتہائی ذاتی اور نجی کہلاتے ہیں۔

غسل کے بعد دونوں برہنہ حالت میں کمرے میں میز کے پاس واپس آتے ہیں اور میز کے پاس بیٹھ جاتے ہیں۔

اب پہلی رات کی طرح دونوں الگ الگ کمرے میں چلے جائیں اور ایک بار پھر بیداری کی رسوم ادا کریں اس کے بعد کنٹرول کی رسوم انجام دیں۔ جب انزال ہونے والا ہو تو کنٹرول منتر، کنٹرول جنتری تصویر کے ذریعہ قابو پانے کی کوشش کرو اور یہ کوشش اس وقت تک جاری رکھو جب تک کہ خود پر مکمل قابو نہ پالو۔ اس کے بعد انفرادی طور پر انتقالی رسم ادا کرو۔ جب کنٹرول حاصل ہو جائے اور انتقالی رسم ادا ہو جائے تو بلند آواز سے کہو: ”میں تیار ہوں“ جب دونوں یہ الفاظ ادا کر چکو (جب تک انتقال رسم مکمل نہ ہو جائے یہ الفاظ مت ادا کرو) تو پھر میز کے پاس دوبارہ ملو۔ پچھلی رات کی طرح خود پر قابو پانا مشکل ضرور ہوگا۔ اسے برقرار رکھنا لازمی ہے۔ اب ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر اکٹھے کنٹرول منتر پڑھو۔ کنٹرول برقرار رکھنے کی کلید جنتری تصویر پر کنٹرول منتر کے الفاظ لکھنا ہے۔

انتہائی شہوت انگیز ماحول میں انتقالی منتر پڑھنا چاہئیں اور جتنی مرتبہ ضرورت ہو اس کو پڑھتے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد شراب پینی چاہیے اور میز پر رکھی ہوئی خوراک کھانی چاہیے۔

اس رات کے لیے تنز نے ایک خاص مقصد کے لیے ایک گھنٹہ کے وقفہ میں کمی کر

دی ہے۔

جب پینتالیس منٹ گزر جائیں تو نیکی ہٹا دو اور ایک دوسرے کے سامنے بیٹھ جاؤ عورت نیکی پر بیٹھ کر اپنے گھٹنے اوپر اٹھائے اور گھٹنے اور پاؤں کو اتنا پھیلانے کہ اس کو تکلیف نہ ہو اور وہ آرام سے بیٹھی رہے۔

اب مرد اپنے گھٹنے اٹھائے اور اپنی ٹانگیں عورت کی رانوں پر رکھے۔ اس کے پاؤں عورت کی کمر کے دونوں طرف ہونے چاہئیں۔ اس طرح ان کے گھٹنے کافی قریب آ جائیں گے۔ عورت کا دایاں گھٹنا مرد کے بائیں گھٹنا کی طرف اور اس کا دایاں گھٹنا عورت کے بائیں گھٹنے کی طرف ہوگا۔

اس کو "تنز کی میان دھیان کی حالت" کہا جاتا ہے۔ دونوں کے ہاتھ ایک دوسرے کے گھٹنے پر ہونے چاہئیں اس حالت میں ان کے جنسی اعضاء نظر آئیں گے لیکن ان کے بدن تھوڑے سے جدا ہوں گے۔

آہستہ آہستہ بیداری کا منتر پڑھنا شروع کرو۔ پہلے چہروں کو دیکھو پھر نپل، پھر ناف، آخر کار "مردانہ عضو" اور عورت کی "یونی" کو دیکھو۔ ہلے جلے بغیر مرد اور عورت ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو غور سے دیکھیں۔ دوسرے بیداری کا منتر پڑھیں۔ دونوں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن میں اپنے ساتھی کے جنسی اعضاء کا تصور کریں۔ اس موقع پر جنتری تصویر مزید واضح ہو جائے گی اور تصور میں ساتھی کی تصویر بھی بن جائے گی۔

مرد یہ تصور کرے کہ عورت کی "یونی" کھل رہی ہے اور اس کے عضو کو اپنے اندر گہرائی تک لے جا رہی ہے۔

جب یہ تصویر بن جائے تو مرد اور عورت کنٹرول تنز پڑھنا شروع کر دیں اور آنکھیں کھول دیں۔

اس تصویر سے شہوت کو مہمیز ملے گی۔ اس حالت میں مزید حرکت کیے بغیر ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو دیکھتے ہوئے تین بار کنٹرول منتر پڑھو۔ اب اپنی آنکھیں بند کر لو اور انتقالی منتر اور تصویر کا استعمال کرو۔

اب دونوں کھڑے ہو جاؤ اور لپٹ جاؤ اور جس طرح چاہو جنسی فعل انجام دو اور لذت سے سرشار ہو جاؤ۔ اس رسم سے تلذذ میں جو اضافہ ہوگا اس سے پوری طرح لطف اندوز ہو۔ ایک دوسرے کو ہر قسم کی لذت سے ہمکنار کرو۔ جس کے جواب میں مزید مسرت اور لذت ملے گی۔

جب جنسی فعل ختم کر چکو تو سونے کے لیے ساتھ ساتھ لیٹے رہو۔ یاد رکھو کہ مزے کے دوران تمہارے تحت الشعور میں توانائی کی قوتیں کام کرتی رہیں گی۔ ان کا استعمال کرو اور چین سے خواب خرگوش کے مزے لوٹو اور اپنی توانائی کو کام کرنے دو۔ جیسا کہ تنز کے گورو

مرنے پر۔ اتالی منتز اور جنتری قصہ حبیب لوریاں سے لائی ہے۔

## تنتر کی تیسری رات

تنتر کے گورو نے کہا

”مرد اور عورت یہ جانتے ہیں کہ ان کے اندر مسرت اور لذت کے مراکز کون کون سے ہیں۔ ان ہی مراکز سے وہ خود لذت حاصل کرتے ہیں اور اپنے ساتھی کو بھی لذت سے ہمکنار کرتے ہیں۔ اس طرح وہ ان مراکز سے باری باری مزا لیتے ہیں اور دوسرے کو مزا دیتے ہیں۔ مسرت کی یہ زنجیر ٹوٹتی نہیں۔ اس سے جو توانائی پیدا ہوتی ہے وہ کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے کائنات پر طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔ کالی کی تعریف کرو۔ مرد عورت کو خوشی دینے کے لیے اپنا ذہن اور بدن وقف کر دیتا ہے اور اپنی لذت کی قوت کو کنٹرول کرتا ہے۔“

اسی طرح مہاکالا کی تعریف کرو۔ عورت اپنی تمام توانائی اور لامحدود مسرت مرد کو خوش کرنے کے لیے استعمال کرتی ہے۔

اب بار پھر سنٹرل ٹیبل پر شراب اور کھانا کھائیں۔ مرد اور عورت شراب کا ایک ایک

جام پیئیں اور رسم پر غور کریں۔

جب وہ شراب پی چکیں تو عورت بیٹھی رہتی ہے اور مرد کھڑا ہو جاتا ہے اور کہتا ہے: ”میں تیار ہوں“ عورت اپنی جگہ بیٹھی رہتی ہے اور مرد کو کپڑے اتارتے ہوئے دیکھتے رہتی ہے۔ مرد ایک ایک کر کے کپڑے اتارتا ہے یہاں تک کہ وہ بالکل ننگا ہو جاتا ہے۔

عورت کے سامنے کھڑا مرد اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتا ہے اس کے بازو لٹکے ہوتے ہیں۔ اب وہ تنہا بیداری کی رسم ادا کرتا ہے اور اپنی انگلیوں کے سرے ہونٹوں پر رکھتا ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ پھر انگلیوں کے سروں کو پیٹ پر رکھتا ہے اور ان کو اپنے عضو تک لے جاتا ہے اور انگلیوں سے اس کو پکڑ کر دبا تا ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ مرد اپنے دماغ میں اپنے ہر فعل کی تصویر بناتا ہے۔ جب وہ اپنے بدن کے کسی حصہ کو چھوتا ہے تو بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔

عورت مرد کی ہر حرکت کو غور سے دیکھتی ہے۔ اور اس بات پر پوری توجہ دیتی ہے کہ

مرد اپنے بدن کے ہر حصہ کو چھوتے ہوئے کس اغلاط سے بیداری کا دہاؤ ڈالتا ہے۔  
پھر مرد بیٹھ جاتا ہے۔

عورت کھڑی ہو جاتی ہے اور کہتی ہے "میں تیار ہوں" عورت آہستہ آہستہ ایک ایک کپڑا اتارتی ہے۔ مرد بیٹھے ہوئے اس کو دیکھتا رہتا ہے۔  
جب عورت مرد کے سامنے بالکل نگلی ہو کر کھڑی ہوتی ہے تو عورت اپنی آنکھیں میچ سے بند کر لیتی ہے۔ اب وہ بیداری کی رسم ادا کرتی ہے۔ اس کی انگلیاں پہلے اس کے ہونٹوں کی چھوتی ہیں۔ پھر وہ اپنی انگلیاں چھاتیوں اور نبل تک لے جاتی ہے پھر وہ ان کو پیٹ تک لے جاتی ہے پھر وہ شگاف دانہ گندم (یونی) پر بیداری کا دہاؤ ڈالتی ہے۔

ہر مرحلہ پر عورت رک کر ایک مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے اس پوری رسم کے دوران وہ اپنے افعال کی اپنے دماغ میں جنتری تصویر بناتی ہے۔  
اس رسم کی ادائیگی سے پہلے مرد اور عورت دونوں کو کئی بار بیداری کی رسم ادا کرنی چاہیے تاکہ وہ اس رسم کو آہستہ آہستہ پوری کر سکیں اور تصویر قائم رکھ سکیں اور بلا جھجک منتر پڑھنے رہیں۔

اس بات کی غلط فہمی نہیں ہونی چاہیے کہ اس کا ساتھی اسے دیکھ رہا ہے۔ دراصل اس مشق کے اس حصہ کا مقصد ہی یہ ہے کہ اس کا ساتھی اس کو دیکھتا رہے تاکہ ساتھیوں کے درمیان ہر قسم کی رکاوٹ اور حجاب دور ہو سکے اور ان کی بیداری کو نئی جہت مل سکے۔  
جب عورت بیداری کی رسم ادا کر چکے تو مرد عورت کے سامنے کھڑا ہو جائے اور دونوں لپٹ جائیں اور ہونٹ چومیں ہونٹوں اور بدن پر ہاتھ پھیرنے کے سوا دونوں کو کوئی اور فعل انجام نہیں دینا چاہیے۔

اب پچھلی رات کی طرح دونوں غسل کرتے ہیں۔  
تنہا کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ غسل ان مشقوں کا حصہ ہے لیکن اس کا زور جنسی اعضاء کے دھونے پر ہے۔ (چوڑا اور مقعد سمیت) اس کے علاوہ چھاتیوں کا دھونا بھی اس میں شامل ہے۔ مکمل غسل ضروری نہیں۔

مثال کے طور پر لب کو گرم پانی سے ایک تہائی بھر لیا جائے اور مرد اور عورت باری باری لب میں جھک کر بیٹھ جائیں۔ مرد اور عورت ایک دوسرے کی چھاتیوں اور جنسی اعضاء کو صابن لگے ہوئے گرم کپڑے سے رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور جب وہ لب سے باہر نکل آئیں تو



اس کو تولیے سے خشک کریں یا دونوں اکٹھے شاور لے سکتے ہیں۔ جس کے دوران مرد اور عورت ایک دوسرے کو نہلاتیں اور بعد میں تولیے سے بدن خشک کریں یا ایسا مپ ہو جس میں صرف مچھلا دھڑا آسکتا ہو۔ ہاری ہاری مرد اور عورت اس میں میٹھ جائیں اور ایک دوسرے کے ہلکی احصا کو دھوئیں اور پھر ان کو خشک کریں۔

اس قسم کا کوئی بھی طریقہ اختیار کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ مرد اور عورت ایک دوسرے کو نہلاتیں اور ان کے بدن کو خشک کریں۔ --

غسل کے بعد دونوں اکٹھے بیڈروم میں جائیں۔

خیال رہے کہ بیڈروم میں مناسب روشنی ہونی چاہیے۔ تنز کو اندھیرے سے سخت نفرت ہے کیونکہ دیکھنے میں جو مڑا آتا ہے اندھیرا اس سے محروم کر دیتا ہے۔

ایک لمحہ کے لیے پٹ جاؤ۔ اس کے بعد مرد بستر پر لیٹ جائے اور بیداری کی رسم کی پوزیشن اختیار کرے۔ یعنی گھٹنے جدا ہوں اور پاؤں کے کلوے آپس میں ملے ہوئے ہوں اور ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوں۔

عورت خاموشی سے مرد کی ہر حرکت کو بغور دیکھتی رہتی ہے۔ وہ خاص طور پر یہ بات نوٹ کرتی ہے کہ مرد اپنے بدن کو کس انداز سے چھوتا ہے۔

مرد کو اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لینی چاہئیں اور زیر لب بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے اپنے دماغ میں اپنی تصویر پر واضح توجہ دینی چاہیے۔ جیسا کہ وہ اس مشق کے دوران پہلے بھی کرتا رہا ہے۔

جلدی مت مچاؤ۔ تصویر پر مضبوطی سے قائم رہو۔ اب مرد ابتداء کرتا ہے۔

پہلے اپنے ہاتھ ناف پر باندھ لو پھر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیرتے ہوئے ہونٹوں کو چھوؤ۔ جو افعال بھی انجام دوان کی دماغ میں جنتری تصویر اور منتر قائم کرو۔ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھوں کو نیلوں تک لے جاؤ اور ان کو ذرا سا مسلو ایک مرتبہ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاؤ وہاں سے زیر ناف بالوں اور پھر عضو تک لے جاؤ اور عضو کی جڑ کو دھاؤ۔

اب پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے آؤ اور تین بار بیداری کا منتر پڑھو اور پھر بدن کو ڈھیلا چھوڑو۔ بعد ازاں اس رسم کو دوبارہ ادا کرو۔ یہ ارتکاز کی رسم سے انحراف ہے۔ جہاں عام طور پر دوسرا مرحلہ تصویر سازی کا اعادہ ہے۔ اس مرتبہ حقیقت میں انگلیوں اور انگوٹھوں کو

مونوں نپلوں پیٹ پر سے ہوتے ہوئے عضو مخصوص تک لے جاؤ۔  
 دوسری مرتبہ عضو مخصوص پر دباؤ ڈال کر ہاتھ اٹھیلے چھوڑ دو لیکن ان کو عضو پر ہی  
 رہنے دو اس کے بعد منتر پڑھتے ہوئے پہلی انگلیوں کو عضو پر پھیرتے ہوئے اس کی جڑ کی  
 گہرائی خبیوں اور سیون تک لے جاؤ اور اتنا دباؤ کہ مڑا آ جائے۔  
 اپنے ہاتھ ذیلے چھوڑ دو پھر ہاتھ پھیرتے ہوئے نیچے کی طرف جاؤ۔ یہاں تک کہ  
 انگلیاں سیون تک پہنچ جائیں اور اس پر دباؤ ڈالو۔ ہاتھ ذیلے چھوڑ دو اور انگلیوں کے سروں کو  
 سیون اور مقعد تک لے جاؤ اور اندر کی طرف دباؤ ڈالو۔  
 اس مرحلہ میں رسم پر کوئی گفتگو نہیں ہونی چاہیے۔ رسم پر توجہ مرکوز رکھنا بڑا ضروری  
 ہے۔

اب مرد بستر سے اٹھ جاتا ہے اور عورت بھی کھڑی ہو جاتی ہے۔ دونوں خاموشی  
 سے ایک دوسرے سے لپٹ جاتے ہیں۔  
 اب عورت کی باری ہے وہ خاموشی سے بستر پر لیٹ جاتی ہے ہاتھ پیٹ پر بندھے  
 ہوتے ہیں گھٹنے جدا ہوتے ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے سے ملے ہوتے ہیں۔ یہ  
 ایسی پوزیشن ہے جس میں پہلے مرد لیٹا تھا۔  
 عورت آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے۔ منتر بار بار پڑھتی ہے عورت اپنی جنتری  
 تصویر پر مضبوطی سے قائم ہے اس کے بعد اگلا مرحلہ شروع ہوگا۔ جلدی نہیں کرنی چاہیے۔ رسم  
 شروع کرتے سے قبل تصویر قائم کرنا ضروری ہے۔

اب مرد عورت کے پاؤں کی طرف بیٹھ جاتا ہے۔  
 عورت جب اپنے ذہن میں تصویر بنالیتی ہے تو وہ منتر پڑھتی ہے پھر انگلیاں اپنے  
 ہونٹوں پر لے جاتی ہے پھر ہاتھ اپنے پیٹ پر واپس لے آتی ہے۔  
 عورت انگلیاں چھاتیوں پر لے جاتی ہے اور نپلوں کو شہوت انگیز طریقے سے مسلتی  
 ہے اور پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے آتی ہے۔

اب عورت انگلیاں آہستہ آہستہ ناف کے نیچے کے بالوں تک لے جاتی ہے اور پھر  
 ”یونی“ کے لبوں تک لے جاتی ہے اور انگلیاں ”یونی“ پر رکھ دیتی ہے۔ انگوٹھوں سے لبوں کو  
 کھولتی ہے اور ٹہن پر دباؤ ڈالتی ہے۔ پھر ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتی ہے اس موقع پر تین بار  
 بیداری کا منتر پڑھنا چاہیے۔

اب یہ رسم تصور میں انجام دینے کی بجائے حقیقت میں انجام دے۔ پہلے انگلیاں  
منہ پر پھیر دے پھر نپلوں کو مسلو پھر انگلیاں پیٹ پر سے ہوتی ہوئی "یونی" سے لے کر منہ کے  
دباؤ اور انگوٹھوں سے "یونی" کے لبوں کو کھولو اور منہ پر دباؤ ڈالو۔

اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس نہ آؤ ان کو "یونی" پر ہی رہنے دو۔ وہاں ہاتھ اچیلے تھے  
دو۔ پھر ہر ایک انگلیاں نیچے لے جاؤ اور سیون پر دباؤ ڈالو پھر ہاتھ "یونی" پر واپس نہ جاؤ۔  
"یونی" کے لبوں کو پھیلاؤ اور منہ کو دباؤ اب ہاتھ "یونی" پر ڈھیلے چھوڑ دو۔

بیداری کا ایک منتر پڑھو اور ہاتھ سیون تک لے جاؤ اور مقعد کے پٹوں پر اندر کی  
طرف دباؤ ڈالو پھر ہاتھ "یونی" پر واپس لے آؤ لبوں کو کھولو اور منہ پر دباؤ ڈالو پھر ہاتھوں و  
پیٹ پر واپس لے آؤ۔

بیداری کے تین منتر پڑھو اور آنکھیں کھول کر بیٹھ جاؤ۔

بولے بغیر مرد اور عورت آپس میں لیٹ جائیں بیڈروم سے اکٹھے ملاقات کے  
کمرے میں جائیں۔

جب مرد اور عورت آمنے سامنے بیٹھیں تو بیداری کا منتر پڑھیں پھر الگ ہو کر مختلف  
کمروں میں چلے جائیں اور ایک مرتبہ پھر بیداری کی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔

جیسا کہ تم دونوں نے ایک دوسرے کی موجودگی میں کیا تھا۔ اسی طرح بیداری کی  
رسم ادا کرو اور پچھلی راتوں کی طرح کنٹرول کی رسم ادا کرو اور اپنے آپ کو اس حد تک انگخت  
کرو کہ انزال کے قریب پہنچ جاؤ لیکن اس کو کنٹرول کرو۔

کنٹرول حاصل کرنے کے بعد انتقالی منتر استعمال کر کے انتقال کی رسم ادا کرو۔

جب انتقالی رسم پوری ہو جائے تو پھر ساتھی کہے: "میں تیار ہوں" جب تم دونوں یہ  
کہو تو اٹھ کھڑے ہو اور میز پر واپس آ جاؤ۔

وقت نوٹ کرو۔ بیٹھو شراب پیو اور کھانا کھاؤ اگر کنٹرول برقرار رکھنا مشکل ہو جائے  
تو کنٹرول منتر پڑھو اور کنٹرول جنتری تصویر کی مدد لو۔

انتقال اور تقویت دینے کے لیے انتقال کا منتر پڑھو اور جنری تصویر کا استعمال کرو۔

تیسری رات کی رسوم کی ادائیگی کے بعد ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ پر عمل کرو۔  
کھانے پینے کی چیزوں سے لطف اندوز ہو اور گپ شپ کرو۔

جب پینتا لیس منٹ گزر جائیں۔ تنہا کی گیان دھیان کی حالت میں آمنے سامنے

جنھو۔ عورت کے گھٹنے اٹھے ہوئے پاؤں فرش پر بالکل سیدھے اور ٹانگیں الگ ہونی چاہئیں۔  
اس حالت میں ایک دوسرے کے جنسی اعضاء پر توجہ کرو اور بیداری کا منتر دوسرے

پڑھو۔

جب منتر ختم ہو جائے تو مرد عورت سے کہے: "میں تیار ہوں۔"  
پھر عورت مرد کے گھٹنوں پر سے ہاتھ اٹھا لیتی ہے اور کمر کے بل جھک کر اپنے  
دونوں ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء تک بڑھاتی ہے۔ اس کی ہتھیلیاں اوپر ہوتی ہیں۔ وہ دونوں  
ہاتھوں کی پملی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے عضو کے نچلے سرے اور خسیوں کے دونوں طرف  
رکھتی ہے۔ پھر انگلیوں کو نیچے سرکاتی ہے۔ پھر عضو کے نچلے حصہ کو انگوٹھوں سے پکڑ لیتی ہے پھر  
ہتھیلیوں کو ملا کر عضو اور خسیوں کو پکڑ لیتی ہے۔

عورت مردانہ جنسی اعضاء کو زور سے پکڑتی ہے تاکہ اس کا احساس ہو سکے ایسی  
حالت میں عورت کہتی ہے: "میں تیار ہوں۔"

جب عورت یہ کہتی ہے تو مرد بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور اپنے جانگھ کے پٹھوں کو  
اس انداز میں سیکڑتا ہے جس کا ذکر جنتر کی جسمانی مشق میں کیا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ  
بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتا ہے وہ اپنے دماغ میں پٹھوں کو  
سیکڑنے کی تصویر بنوے اور اس کے بھرنے کی تصویر بناتا ہے پھر وہ آنکھیں بند کر لیتا ہے۔  
پھر مرد اپنے پٹھے ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ پٹھے سیکڑنے کا عمل اور تصویر کا قیام عورت  
کے علم میں ہونا چاہیے جو کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔" مرد آنکھیں بند رکھتا ہے۔

مرد اس سارے عمل کو دہراتا ہے اور پٹھوں کو اکڑانے کا عمل اس وقت تک جاری  
رکھتا ہے جب تک کہ وہ اس کے لیے تکلیف دہ نہیں ہو جاتا۔

عورت دوبارہ کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔"

مرد تیسری بار پھر اسی عمل کو کرتا ہے اور تیسری بار بھی منتر پڑھتا ہے پھر وہ پٹھے ڈھیلے  
چھوڑ دیتا ہے۔

عورت پھر کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔" پھر وہ مرد کے خسیوں کے نیچے سے  
انگلیاں نکال کر اوپر کی طرف لے جاتی ہے تاکہ اس کی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے عضو کو جڑ  
سے پکڑ سکیں۔ پھر وہ اس پر مزید دباؤ ڈالتی ہے اور آہستہ آہستہ ہاتھ عضو کے سرے پر لے  
جاتی ہے پھر اپنے ہاتھ مرد کے گھٹنوں پر رکھ دیتی ہے۔ اس موقع پر مرد میں ایستادگی آ جاتی



ہے۔ مگر اس پر شہوت کا بہت زور ہو جائے تو اس کو کنٹرول منتر پڑھنا چاہیے تاکہ عورت کو  
مصور ہو جائے کہ اسے انتظار کرنا چاہیے تاکہ اس کا سہمی اپنے آپ پر قابو پائے۔  
جن افعال کا اوپر ذکر کیا گیا ہے عورت کو صرف وہی افعال کرنے چاہئیں ان نے  
علاوہ چھکڑ، سلتا، عضو سے کھیلنا وغیرہ بالکل نہیں چاہیے۔

اب دونوں کنٹرول کو تقویت دینے کے لیے دو مرتبہ کنٹرول منتر پڑھیں پھر عورت  
کہتی ہے: ”میں تیار ہوں۔“  
وہ خاموشی سے بیٹھی رہتی ہے اس کے ہاتھ مرد کے گھٹنوں پر ہوتے ہیں اور اس کی  
آنکھیں بند ہوتی ہیں۔

اب مرد عورت کے گھٹنے پر سے اپنا دایاں ہاتھ اٹھاتا ہے اور کمر کے بل آگے جھک  
جاتا ہے۔

مرد اپنا دایاں ہاتھ آہستہ آہستہ عورت کی ”یونی“ تک لے جاتا ہے۔ اس کا دایاں  
ہاتھ اور پہلی انگلی ”یونی“ کے لبوں کو پھیلاتے ہیں اور اس بات کی شعوری کوشش کرتے ہیں  
کہ جن کو نہ چھوئیں اور نہ ہی انگلیٹ کریں۔

جب لب پھیل جائیں تو آہستہ آہستہ اور نرمی سے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی کو اندام نہانی  
میں داخل کرو۔ ہتھیلی اوپر کی جانب ہونی چاہیے۔ اب مٹھی بند کرو۔ مرد اپنی انگلی کو بالکل نہ  
ہلائے جلانے اور اندام نہانی کے پٹھوں پر دباؤ کے احساس پر کوئی توجہ نہ دے۔

ایسی حالت میں مرد کہتا ہے: ”میں تیار ہوں۔“  
عورت اس سارے عمل کو اپنے ذہن میں مرسم کر لیتی ہے جیسا کہ اس نے تنہائی  
میں کیا تھا پھر وہ اندام نہانی (Vagina) کے پٹھوں کو سیکڑتے ہوئے بیداری کا منتر پڑھتی ہے  
اس کے بعد وہ پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

مرد کہتا ہے: ”میں محسوس کرتا ہوں۔“ وہ واقعی اس کو محسوس کرتا ہے کیونکہ اندام نہانی  
کے پٹھے اس کی انگلیوں پر حرکت کرتے ہیں۔

دوسری مرتبہ پھر پٹھے اکڑائے جاتے ہیں اور دماغی تصویر کو تقویت دی جاتی ہے اور  
منتر پڑھا جاتا ہے۔ جب تک ممکن ہو عورت اندام نہانی کے پٹھے اکڑائے رکھتی ہے۔ اس کے  
بعد ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

جب عورت بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد دوبارہ کہتا ہے: ”میں محسوس کرتا

تیسری مرتبہ عورت پھر اندام نہانی کے چٹھے اگڑاتی ہے اور چھٹی مرتبہ تک یہ عمل  
کرے رکھتی ہے۔ ساتھ ہی دہنی تصویر برقرار رکھی جاتی ہے اور منتز پڑھا جاتا ہے۔  
جب یہ عمل مکمل ہو جاتا ہے تو عورت اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔  
مرد آہستہ آہستہ اپنی انگلی اندام نہانی سے نکالتا ہے اور اوپر کی طرف معمولی سا بھونکا  
جاتا ہے۔ جب مرد انگلی نکالے تو اس کو چاہیے کہ انگلیاں پیشاب کے سوراخ اور مٹن تک لے  
جائے پھر بلا تکلف اپنا ہاتھ عورت کے گھٹنوں پر رکھ دے۔

یہ بات بالکل واضح ہونی چاہیے کہ اس رسم کے دوران اگر کسی مرحلہ میں بھی مرد یا  
عورت میں شہوت غالب آنے لگے تو ان کو فوراً کنٹرول منتز پڑھنا چاہیے اور کنٹرول تصویر پر  
توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

کنٹرول کی رسم کی ادائیگی کے بعد اس رسم کو گیان دھیان کی پوزیشن میں انجام دو  
پھر ایک منٹ گزارو۔ اس طرح کنٹرول کا ایک مرحلہ مکمل ہو جائے گا جو منتز کی کلید ہے۔

اس گیان دھیان کی رسم کی تکمیل کے بعد مرد اور عورت کو بستر پر لیٹ جانا چاہیے  
اور زیادہ آگاہی اور بدن کی بیداری کی حالت میں خوب مزے اڑانے چاہئیں۔ اس موقع پر  
سوائے مسرت اور لذت کے دماغوں میں کوئی اور خیال نہیں ہونا چاہیے۔

جب نیند آجائے تو انتقالی منتز اور جنتری تصویر کے ساتھ خواب خرگوش کے مزے  
لوؤ۔ تم دونوں نے متذکرہ بالا عمل سے جو توانائی حاصل کی ہے وہ نیند کے دوران تمہارے لیے  
کام کرتی رہے گی۔

### منتز کی چوتھی رات:

منتز کا گورو اگرچہ منتز کی سات راتوں میں جسمانی طور پر موجود نہیں ہوتا لیکن رسوم  
کی ادائیگی کے دوران اس کی موجودگی محسوس ہوتی ہے۔

منتز کا گورو دماغ، جذبات، بدن اور روح سے ہم کلام ہوتا ہے۔  
مرد اور عورت کے درمیان رسوم کے ذریعہ منتز کا رشتہ قائم ہوتا ہے۔ جیسا کہ منتز کے  
گورو نے کہا:

”نہ سوال نہ کرو کہ دوسرے۔ کسے سمجھ سکتے ہیں کہ مرد اور عورت کے

بدن کا لذت میں غلط ہو جاتا ہے جس کا تمہارے ذہن اور تمہاری روح کو بھی ادراک ہو جاتا ہے اس کی وضاحت نہیں کی جاتی۔ اس کو الفاظ بیان کرنے سے قاصر ہیں۔

”اپنے بدن ذہن اور جذبات کو ان کے سامنے لھوا پنوں نے ان رسوم کا تجربہ کیا ہے ان کی سمجھ میں ساری بات آ جائے گی۔“  
”دوسرے تنزیوں سے معلومات کے تبادلہ سے تمہیں اپنے تعلق یہ واقعہ ہوگی۔“

اس رات بھی کمرے کی ترتیب وغیرہ وہی ہونی چاہیے جو پچھلی راتوں میں رہی ہے۔ مرد اور عورت سنٹرل ٹیبل پر ملتے ہیں اور شراب کا جام پیتے ہیں۔ جب شراب تھمتا ہے تو مرد کھڑا ہو جاتا ہے اور کہتا ہے: ”میں تیار ہوں۔“ اور آہستہ آہستہ کپڑے اتارتا ہے جبکہ عورت اس کو دیکھتی رہتی ہے اس کے بعد مرد بیٹھ جاتا ہے اور عورت کھڑی ہو کر کہتی ہے۔ ”میں تیار ہوں۔“ پھر آہستہ آہستہ اپنے کپڑے اتارتی ہے۔ یہ عمل بالکل اسی طرح انجام دینا چاہیے جیسا کہ پچھلی رات کو انجام دیا گیا تھا۔

دونوں بالکل ننگے ہو کر آمنے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے ہونٹ چومتے ہیں پھر لیٹ جاتے ہیں اور پھر غسل کے لیے جاتے ہیں۔  
غسل کا وہی طریقہ ہے جو پہلے بیان کیا چکا ہے اس کے لیے ٹب یا شاور استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد دونوں میز کے پاس واپس آ جاتے ہیں اور چند منٹ تک خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں۔

دونوں ایک بار پھر گیان دھیان کی حالت میں بیٹھو۔ تمہارے ہاتھ اپنے ساتھی کے گھٹنے پر ہونے چاہئیں اور تم دونوں تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھو۔  
اب مرد کہتا ہے: ”میں تیار ہوں۔“ عورت گھٹنوں پر سے ہاتھ اٹھا کر کمر کے بل جھک جاتی ہے اور مرد کے عضو اور خسیوں کو ہاتھ سے پکڑ لیتی ہے جیسا کہ اس نے پچھلی رات کو کیا تھا۔

مرد کے جنسی اعضاء کو دونوں ہاتھوں میں تھام لینے کے بعد عورت کہتی ہے: ”میں تیار ہوں۔“

مرد رسم ادا کرنا شروع کرتا ہے۔ وہ پچھلی رات والے طریقہ پر عمل کرتا ہے تین

مرتبہ اپنے جنسی اعضاء کے پٹھے سیکڑتا ہے اور جب جب مرد پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑتا ہے تو عورت کہتی ہے۔ ”میں محسوس کرتی ہوں۔“ مرد جب تیسری بار پٹھے اکڑاتا ہے تو اس کے بعد عورت اپنے ہاتھ انگلیوں اور انگوٹھوں سے مرد کے عضو کو زور سے پکڑ کر اس پر ہاتھ پھیرتی ہے۔ اس کے بعد وہ عضو کو چھوڑ کر دوبارہ مرد کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ دیتی ہے۔

تین بار منتر پڑھنے کے بعد عورت کہتی ہے: ”میں تیار ہوں۔“ پھر مرد عورت کے گھٹنے پر سے ہاتھ اٹھا لیتا ہے اور کمر کے بل آگے جھکتا ہے اور دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی آہستہ آہستہ عورت کی اندام نہانی میں داخل کرتا ہے اور پچھلی رات والے افعال انجام دیتا ہے۔

جب انگلی اندام نہانی میں چلی جائے تو مرد کو دوسری انگلیاں موڑ لینی چاہئیں تاکہ وہ ”یونی“ کے دوسرے حصوں کو نہ چھو سکیں پھر مرد کہتا ہے: ”میں تیار ہوں۔“ تیسری بار پٹھے سیکڑنے کے بعد مرد کو آہستہ آہستہ انگلی نکال لینی چاہیے اور نکالتے وقت اوپر کی طرف تھوڑا سا دباؤ بھی ڈالنا چاہیے۔ اور انگلی کو پیشاب کے سوراخ اور بٹن پر پھیرنا چاہیے۔ اس کے بعد مرد کو انگلی ”یونی“ پر سے اٹھا لینی چاہیے اور ہاتھ عورت کے گھٹنوں پر رکھ دینے چاہئیں۔

مرد اور عورت دونوں کو ایک بار پھر یاد دلایا جاتا ہے کہ یہ رسم جب دوبارہ ادا کی جاتی ہے تو مختصر یا تفصیل سے اس کے ذکر سے اس کی اہمیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا اس کی اہمیت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے۔

یہ رسم مکمل کرنے کے بعد مرد اور عورت میز پر واپس جاتے ہیں۔ ایک منٹ خاموش رہ کر دونوں اپنی توجہ منتر اور اس رسم کے بقیہ حصوں پر منعطف کرتے ہیں۔ اب دونوں کھڑے ہو کر لیٹ جاتے ہیں اور منہ چومتے ہیں اور بیڈروم چلے جاتے ہیں۔

روشن بیڈروم میں مرد بستر پر چت لیٹ جاتا ہے اور بیداری کے کنٹرول کی پوزیشن اختیار کرتا ہے۔ اس کے ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔ گھٹنے جدا ہوتے ہیں اور پاؤں کے تلوے ایک دوسرے کو دبا رہے ہوتے ہیں۔ مرد اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اور بیداری کا منتر پڑھتے ہوئے اپنی تصویر ذہن میں نقش کرتا ہے۔

عورت بستر میں مرد کے پاؤں کی طرف بیٹھ جاتی ہے۔ اس رسم کے دوران عورت



مرد کو حرکت نہیں کرنی چاہیے اس کو نہ تو مرد کو اور نہ ہی اپنے آپ کو چھونا چاہیے۔

اب مرد بعض تہذیبوں کے ساتھ بیداری کی رسم شروع کرتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ پیٹ سے ہونٹوں تک لے جاتا ہے اور ہنسی تصویر قائم کرتا ہے۔  
بڑھتا ہے۔ پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ اپنے نپلوں تک لے جاتا ہے۔ منتر پڑھتا ہے اور نپلوں کو مسلاتا ہے  
تصویر قائم کرتا ہے منتر دوبارہ پڑھتا ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتا ہے۔

اب اس کے ہاتھ پیٹ کے نیچے کی طرف جاتے ہیں اور ڈیر ناف بالوں سے  
ہوتے ہوئے مردانہ عضو تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس کی پکلی انگلیاں اور انگوٹھے عضو کو جڑ سے پکڑ  
لیتے ہیں اور وہ تصویر قائم کرتا اور منتر پڑھتا ہے۔

پھر مرد کی انگلیاں خصلوں تک پہنچ جاتی ہیں۔ جہاں وہ دباؤ ڈالتا ہے۔ تصویر برقرار  
رکھتے ہوئے دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ عضو پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

اس کی انگلیاں خصلوں سے نیچے جاتی ہیں اور ان کے سرے سیون پر ہوتے ہیں وہ  
اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ تصویر کو برقرار رکھتے ہوئے وہ دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ عضو پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

اس کی انگلیاں نیچے کی طرف سرکتی ہیں اور سیون سے مقعد کے پٹھوں تک جاتی  
ہیں۔ انگلیاں اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہیں اور تصویر برقرار رکھتے ہوئے دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

اس کے ہاتھ عضو کی جڑ سے اوپر کی طرف جاتے ہیں۔ وہ انگلیوں اور انگوٹھوں سے  
عضو کو پکڑ لیتا ہے اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس کی تصویر برقرار رکھتے ہوئے دوبارہ منتر پڑھتا ہے۔

ہر منتر کے بعد مردانہ عضو پر دباؤ برقرار رکھا جاتا ہے اور انگلیوں اور انگوٹھوں کو عضو کی  
جڑ سے عضو پر اوپر لے جایا جاتا ہے۔ پھر ان کو ہٹا لیا جاتا ہے۔

پھر فوراً انگلیاں اور انگوٹھے عضو کی جڑ پر واپس آ جاتے ہیں اور اس کو دوبارہ پکڑ لیتے  
ہیں۔ اور دباتے ہیں اور پورے عضو پر سے ہوتے ہوئے اس کے سرے تک لے جاتے ہیں

پھر ان کو ہٹا لیا جاتا ہے۔

یہ عمل دہرایا جاتا ہے یہاں تک کہ مرد کا عضو مضبوطی سے اکڑ جاتا ہے۔

استادگی کے بعد مرد مہشت زنی کرتا ہے جیسا کہ اس نے کنٹرول کی رسم میں تنہائی

میں کی تھی۔

مرد جانتا ہے کہ عورت سامنے بیٹھی ہوئی اسے دیکھ رہی ہے۔ اس لیے اس کو اقصیٰ برقرار رکھنا ضروری ہوگا اور مشت زنی جاری رکھنا ہوگی۔ اور یہ سمجھنا ہوگا کہ عورت اس کو دیکھ نہیں رہی ہے۔ اس کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ اس کو جنتری تصویر اور منتر کا استعمال کرنا چاہیے۔

عورت کو حرکت کے بغیر مشت زنی کرتے ہوئے مرد کے ہاتھوں کی حرکت کو بغور

دیکھنا چاہیے۔

مرد کو مشت زنی پر پوری توجہ دینی چاہیے اور عورت کی موجودگی سے اس میں خلل نہیں پڑنا چاہیے۔ اور اس میں کوئی جھجک نہیں پیدا ہونی چاہیے اور نہ ہی قابو سے باہر ہو جانا چاہیے۔ یہی اس مشق کا مقصد ہے کہ لاشعور میں شرم و حیا کا اگر کوئی شائبہ بھی موجود ہے تو وہ بھی ختم ہو جائے۔ مزید برآں کنٹرول کی طاقت کو مزید مضبوط بنا دیا جائے۔

مرد مشت زنی جاری رکھے لیکن جب وہ محسوس کرے کہ انزال ہونے والا ہے تو بند کر دے اور اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جائے۔ کنٹرول جنتری تصویر کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھے یہاں تک کہ وہ اپنے آپ پر قابو پالے۔

اس وقت مرد پر جنسی تعلقات قائم کرنے کا شدید غلبہ ہوگا اور اس رسم کا عورت پر بھی اثر پڑے گا۔ کیونکہ انگنت کی بناء پر دونوں کی اپنی جنسی تسکین کے خواہاں ہوں گے۔ لیکن کنٹرول ہی اصل کلید ہے۔

اور کنٹرول کا حصول اور اس کو برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ مرد جب انزال کے کنارے ہو تو اس کو کنٹرول کے ذریعہ اپنے آپ پر قابو پانا چاہیے۔ اس کو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر کی مدد بھی حاصل کرنی چاہیے اور ان کو پوری قوت سے استعمال کرنا چاہیے۔

جیسے ہی محسوس ہو کہ کنٹرول ہو گیا ہے۔ مرد کو کنٹرول منتر سے انتقالی منتر اور جنتری تصویر پر چلے جانا چاہیے اور اس توانائی کو دوسرے کاموں میں استعمال کرنا چاہیے۔

اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے مرد کو انتقالی منتر اور جنتری تصویر کے عمل کو دہرانا چاہیے۔

جب وہ محسوس کرے کہ اس کو مکمل کنٹرول حاصل ہو گیا ہے تو وہ اپنی آنکھیں کھول لے اور اٹھ کر بیٹھ جائے۔ جب وہ بستر سے اترے تو اسے نہ تو عورت اور نہ ہی خود کو چھوٹا۔

چاہیے۔

اس موقع پر مرد اور عورت کو بات چیت بھی نہیں کرنی چاہیے۔

جب مرد بستر سے الگ ہو جائے تو عورت آہستہ سے کھڑی ہو جاتی ہے اور بیداری کی رسم کے لیے مطلوبہ پوزیشن میں بستر پر لیٹ جاتی ہے۔

عورت اپنی آنکھیں بند کر لیتی ہے اور وہی جنتری تصویر ذہن میں آتی ہے جو اس نے اس رسم کو تنہائی میں ادا کرتے وقت بنائی تھی۔ عورت کو اس تصویر کو اپنے ذہن میں بناتی سے قائم کرنے کے لیے اپنی توجہات مرکوز رکھنی چاہیے تاکہ مرد کی موجودگی سے اس میں غلط فہم نہ ہو۔

مرد خاموشی سے بستر کی پالکتی پر بیٹھ جاتا ہے۔ اگرچہ اس نے کنٹرول حاصل کر لیا ہے لیکن اس نے بہت زیادہ تولٹائی اپنے اندر ذخیرہ کر لی ہے۔ اس وجہ سے رسم کے دوران عورت کے افعال کو دیکھنے سے اس کو بہت زیادہ شہوت ہو سکتی ہے۔ اس لیے مرد کو موقع بہ موقع اپنی آنکھیں بند کر کے کنٹرول جنتری تصویر کو اپنے ذہن میں لانا چاہیے اور زیراب کنٹرول منتر پڑھنا چاہیے تاکہ اس کا کنٹرول برقرار رہے۔ مرد کو ہر فعل کسی حرکت کے بغیر خاموشی سے کرنا چاہیے۔ اس رسم کے دوران مرد کو کسی بھی حالت میں عورت کو یا اپنے آپ کو چھونا نہیں چاہیے۔

عورت بستر پر اپنی پوزیشن میں اپنے دماغ میں جنتری تصویر مضبوطی سے قائم کرتی ہے اور بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔ اور پھر بیداری اور کنٹرول کی رسوم بعض تبدیلیوں کے ساتھ انجام دیتی ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ پیٹ سے اٹھا کر ہونٹوں تک لے جاتی ہے ان کو آہستہ سے چھوتی ہے۔ ایک مرتبہ منتر پڑھتی ہے اور جنتری تصویر کو برقرار رکھتی ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جاتی ہے۔

اس کے بعد اس کے ہاتھ نیچے کی طرف حرکت کرتے ہیں اور زیر ناف بالوں سے ہوتے ہوئے ”یونی“ کے سوراخ کے دونوں طرف آ کر رک جاتے ہیں۔ اس کے انگوٹھے لبوں کو پھیلاتے ہیں اور ہاتھ کی پہلی انگلیاں بٹن کو دباتی ہیں اس دوران وہ دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

وہ اسے ہاتھ ڈھلے چھوڑ دیتا ہے اور لبوں کو ملنے دیتی ہے۔

ہاتھ پھر نیچے کی طرف حرکت کرتے ہیں اور سیون سے ہوتے ہوئے مقعد تک جاتے ہیں جہاں وہ انگلیوں سے اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور دوسرے منتر پڑھتی ہے۔  
وہ اپنے ہاتھ "یونی" پر واپس لے آتی ہے اور اس کے انگوٹھے لبوں کو جتنا کھول سکتے ہیں کھولتے ہیں۔ جبکہ اس کی انگلیاں مٹن کو دہاتی ہیں۔  
وہ اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے لیکن "یونی" پر رکھے رکھتی ہے۔  
ایک بار پھر ہاتھ نیچے لے جاتی ہے اور اپنی انگلیوں کے سروں سے سیون کو دہاتی ہے اور دوسرے منتر پڑھتی ہے۔

اس کے بعد عورت کے ہاتھ پھر "یونی" پر واپس آ جاتے ہیں۔  
ہاتھ دوبارہ سیون سے ہوتے ہوئے مقعد کے پٹھوں تک جاتے ہیں انگلیاں مقعد پر اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور دوسرے منتر پڑھتی ہے۔  
عورت اپنے ہاتھ دوبارہ "یونی" پر واپس لے آتی ہے۔ اور انگوٹھوں سے لبوں کو جتنا پھیلا سکتی ہے پھیلاتی ہے اور انگلیوں سے مٹن کو دہاتی ہے۔  
پھر وہ اپنے انگوٹھوں اور انگلیوں سے مشت زنی کرتی ہے۔ جب کہ وہ کنٹرول کی رسم کے دوران تنہائی میں کرتی تھی۔

عورت کو یہ احساس ہوگا کہ مرد اسے دیکھ رہا ہے لیکن اسے پردا نہیں کرنی چاہیے اور مشت زنی ویسی ہی جاری رکھنی چاہیے جیسے وہ عام حالات میں کرتی رہتی ہے۔ عورت کو بستر میں اپنی حالت برقرار رکھنی چاہیے۔ اس کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں اس کو تصویر اور منتر کو استعمال کرنا چاہیے۔

عورت جب مشت زنی کرے تو مرد کو اس کے ہاتھ کی حرکت کو دیکھتے رہنا چاہیے۔ اس کو یہ پردا نہیں ہونی چاہیے کہ عورت کے ذہن میں کیا تصویر ہے۔ اس کو صرف اس بات پر دھیان دینا چاہیے کہ وہ انزال تک پہنچنے کے لیے کس طرح "یونی" کو چھوتی ہے اور اس کو کس طرح مسلتی ہے۔

عورت کو مرد کی موجودگی کی پردا نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی کنٹرول سے باہر ہونا چاہیے اس کو مشت زنی جاری رکھنی چاہیے۔ یہاں تک کہ وہ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائے اس وقت اسے مشت زنی فوراً بند کر دینی چاہیے اور مشت زنی کا جنتر اور بیداری کا منتر ترک کر کے کنٹرول کی شبیہ پر چلے جانا چاہیے اور جنتر کے سیاہ خلا پر کنٹرول منتر لکھنا چاہیے اور

ساحہ می منتر پڑھنا چاہیے۔

اس کے ہاتھ فوراً ہی پیٹ پر واپس آ جانے چاہئیں۔

اس وقت اس میں مرد کو پلا لینے کی شدید خواہش ہوگی۔ تاہم اس سے بھارت کرے اور مرد میں بھی یہی خواہش ہوگی۔

لیکن یاد رکھیے کنٹرول ہی کلید ہے۔

اس مرحلہ پر مرد کی طرح عورت کو بھی اپنے آپ قابو پالینا چاہیے اور اس کو برقرار رکھنا چاہیے۔ عورت کو جنتر اور منتر کے ذریعہ کنٹرول حاصل کرنا چاہیے۔

عورت جب کنٹرول حاصل کر لے تو اسے کنٹرول منتر اور جنتر کو ترک کر کے انتقال منتر اور منتر پر جانا چاہیے اس طرح جو بہت زیادہ طاقت پیدا ہوتی ہے اس کو بروئے کار لانے کی سہیل پیدا کرنی چاہیے۔ عورت کو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر کے بعد انتقالی منتر اور جنتری تصویر پر جانا چاہیے۔ یہ دونوں طریقے باری باری اختیار کرنے چاہئیں اور ہر مرتبہ کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے اور کنٹرول اور توانائی کو پوری طرح استعمال میں لانا چاہیے۔

عورت جب یہ محسوس کر لے کہ کنٹرول مکمل ہو گیا ہے۔ اور اس نے انتقالی رسم بھی ختم کر دی ہے تو وہ اپنی آنکھیں کھول سکتی ہے اور اٹھ کر بستر کے کنارے پر بیٹھ سکتی ہے۔

اس انتہائی شہوت انگیز فضا میں جب مرد اور عورت ایک دوسرے کو دیکھیں تو انہیں اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے اور انہیں ایک دوسرے کو چھونے اور اسی قسم کی کوئی اور حرکت نہیں کرنی چاہیے۔ مبادا کہ انہیں جنسی فعل انجام دینے پر مجبور ہونا پڑے۔

مرد اور عورت کو ایک دوسرے کو چھونا نہیں چاہیے بولنا بھی نہیں چاہیے۔

اب کمرے میں خاموشی سے میز کے پاس بیٹھ جاؤ اور کنٹرول کے جنتر اور منتر کا استعمال کرو اور جب ضرورت ہو تو انتقالی جنتر و منتر کا استعمال کرو۔

شراب پیو اور کھاؤ۔

جب کھاؤ پیو تو آرام سے بیٹھو اور کنٹرول برقرار رکھو۔

اس رات ایک گھنٹہ کے وقفہ کی مکمل پابندی ہونی چاہیے۔

اب گپ شپ کرو جو کچھ ابھی دیکھا ہے اس پر دیانتداری اور بے تکلفی سے بات چیت کرو لیکن کنٹرول برقرار رکھو۔ اگر کسی جملہ کی ادائیگی کے دوران محسوس کرو کہ شہوت غلبہ پا رہی ہے تو کنٹرول منتر اور جنتری تصویر استعمال کرو۔ جب تم دیکھو کہ تمہارا ساتھی مضبوطی سے



آنکھیں بند کر رہا ہے۔ تو تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ اسے کنٹرول کی ضرورت ہے اور جب تک تمہارا ساتھی کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس وقت تک تمہیں خاموش رہنا چاہیے۔  
تمہارے درمیان یہ تنزی رشتہ کا حصہ ہونا چاہیے۔ تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ جب تمہارا ساتھی مضبوطی سے آنکھیں بند کر لیتا ہے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ تمہارا ساتھی متروں اور جنتری تصویر کی مدد حاصل کر رہا ہے۔ اس کے جواب میں باعزت خاموشی ہونی چاہیے۔

اس رسم کے مقاصد واضح ہیں۔

1۔ جھجک دور ہونی چاہیے۔ عام طور پر مشت زنی کا کام تنہائی میں کیا جاتا ہے لیکن جب تم اپنے ساتھی کو دیکھنے کی اجازت دیتے ہو تو اس کے معنی یہ ہیں کہ شرم و حیا کی راہ کی ایک اور رکاوٹ دور ہو گئی۔

2۔ ذہنی الجھن کو دور کرنا۔ دوسرے کی موجودگی میں مشت زنی کرنا مشکل کام ہے خاص طور اس صورت میں جب تمہارے ساتھی نے پہلے کبھی تمہیں مشت زنی کرتے نہیں دیکھا۔ مشت زنی کے ذریعہ انزال تک پہنچنے کے معنی یہ ہیں کہ تم نے اندورنی حجاب پر قابو پالیا ہے۔ اس لیے انزال کے معاملہ میں جعلا سازی نہیں ہونی چاہیے۔ یہ حقیقت میں ہونا چاہیے ورنہ تنز کا مقصد فوت ہو جائے گا۔

3۔ کنٹرول۔ مرد اور عورت دونوں کا کنٹرول۔ جنتری تصویر کے ذریعہ کنٹرول اس وقت کنٹرول جب تمہارا ساتھی تمہیں دیکھ رہا ہو۔ ان مشکل حالات میں انزال پر کنٹرول انتہائی شہوت انگیز حالات میں بھی جنسی فعل پر کنٹرول۔

4۔ بیداری۔ مختلف قسم کی بیداری۔ اس بات سے آگاہی کہ تمہارا ساتھی تنہائی میں کس طرح کی انگلیت کو پسند کرتا ہے۔ اور کس طرح مرد اور عورت اپنے جنسی اعضاء سے کھیلتے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیرتے ہیں ان کو مسلتے ہیں۔ اس طرح مرد اور عورت بہتر جنسی ساتھی بن سکتے ہیں۔

اس رسم کے ان چاروں پہلوؤں پر تم دونوں کھلے دل سے بحث کرو اور صاف گوئی سے کام لو اس طرح تمہیں بہتر ذہنی اور جذباتی ہم آہنگی حاصل ہوگی۔

یہی وہ دروازہ ہے جس میں تنزی جوڑے داخل ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے جنس کے تمام پہلوؤں تک پہنچنے کا راستہ کھل جاتا ہے۔ اس سے مرد اور عورت میں مضبوط جذباتی

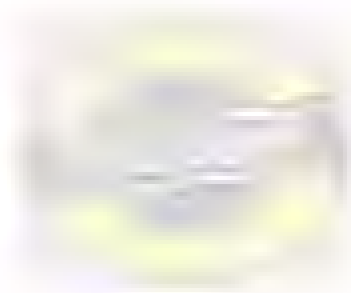
رشتہ استوار ہو جائے گا اور بہتر ذہنی اور روحانی آہنگی پیدا ہو جائے گی اور تم دونوں ہمیشہ  
تعلقات کی لذت کی نئی بلند یوں تک پہنچ جاؤ گے۔

جنتر کے ذریعہ جو رشتہ قائم ہوتا ہے وہ خاص رشتہ ہے یہ صرف تنہائیوں کے درمیان  
پایا جاتا ہے۔ دوسرے اس سے بے بہرہ ہوتے ہیں۔

ایک گھنٹہ کے بعد اپنے کنٹرول کو جس طرح چاہو خارج کر سکتے ہو اور چھٹی گھنٹہ  
انجام دے سکتے ہو۔

ہر رات کی طرح اس رات کو بھی انتقالی جنتر اور منتر کو بروئے کار لاؤ اور نیند کی  
حسین وادی میں کھو جاؤ۔

انتقالی جنتر کی وجہ سے تم ہر صبح تازہ دم اور ہشاش بشاش ہو گے۔



## تنز کی پانچویں رات

تنز کے گورو سے چیلے نے پوچھا:  
 کیا آپ نے اپنی منزل متعین نہیں کی ہے جہاں تک پہنچنا ممکن نہیں  
 تنز کے گورو نے جواب دیا:  
 ”جن رسوم کو تم نے تنہائی میں انجام دیا ہے ان کے ذریعہ تمہیں تنزی  
 وجود حاصل ہوا ہے اس طرح تم لذت و سرور میں دوسرے کو بھی شریک  
 کرنے کے قابل ہو گئے ہو۔“

اور جس طرح تم نے اس کے ذریعہ اپنے بدن کے اندر چھپے ہوئے  
 لذت و سرور پر دسترس حاصل کرنے کی کوشش کی اس کی وجہ سے اب تم  
 وہ ذریعہ بن چکے ہو جس سے تنزی تمہاری بیداری اور لذت میں  
 شریک ہو سکتے ہیں وہ تمہاری لذت میں اضافے کا باعث ہوں گے  
 اور تمہیں اس پر مکمل عبور حاصل ہو جائے گا۔“

”اگر منزل آسانی سے حاصل ہو جائے تو اس کی کوئی قدر نہیں ہوتی یہ  
 لذت پر کامل عبور ہے جو تمہاری لذت اور سرور کو کئی گنا بڑھا دے گی۔  
 ”لذت و سرور میں اضافہ اور نئی بلندیوں تک پہنچنے پر مکمل عبور کے  
 ذریعہ تم زندگی اور کائنات پر مکمل عبور حاصل کرنے کی طرف بڑھ سکتے  
 ہو۔“

اس رسم کے دوران لذت میں اضافہ نمایاں ہو جائے گا۔

☆☆☆

پچھلی رسوم کی طرح اس رسم کے لیے بھی کمرہ کی ترتیب وہی ہے۔ مرد اور عورت  
 میز کے پاس بیٹھ کر اس رسم کے متعلق سوچیں اور گفتگو کریں اور انتقال کے موضوع پر بھی بات  
 چیت کریں۔

جب شراب پی چکو تو عورت کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“ اور آہستہ آہستہ اپنے

کپڑے اتارتی ہے جبکہ مرد اس کو دیکھ رہا ہوتا ہے اس کے بعد وہ بیٹھ جاتی ہے۔ مرد کھڑے ہو کر کہتا ہے ”میں تیار ہوں“ اور آہستہ آہستہ اپنے کپڑے اتارتا ہے۔

بالکل ننگے ہونے کے بعد مرد اور عورت ایک دوسرے کو چومتے ہیں اور فسلخانہ چمے جاتے ہیں۔

فسلخانہ میں پچھلا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد مرد اور عورت کمرے میں واپس آ کر میز کے پاس بیٹھ جاتے ہیں اور چند منٹ خاموش رہتے ہیں۔

اب ننگے الگ کرتے ہوئے ایک دوسرے کے سامنے تنز کی گیان دھیان کی پوزیشن میں بیٹھ جاؤ جبکہ تمہارے ہاتھ دوسرے کے گھٹنوں پر ہونے چاہئیں۔

تم بیداری کے تین منٹر پڑھو۔

مرد کہتا ہے ”میں تیار ہوں“ عورت مرد کے گھٹنے پر سے ہاتھ اٹھا لیتی ہے اور جھک کر مرد کے جنسی اعضاء ہاتھ میں لے لیتی ہے جیسا کہ اس نے پہلی رسم میں کیا تھا۔

مرد کے جنسی اعضاء کو دونوں ہاتھوں میں تھام لینے کے بعد عورت کہتی ہے: ”میں

تیار ہوں۔“

پھر مرد اپنے پٹھے اکڑاتا ہے۔ تیسری بار پٹھے اکڑانے کے بعد عورت اپنے ہاتھوں سے مرد کے عضو کو سہلانے ہوئے چھوڑ دیتی ہے اور اپنے ہاتھ واپس مرد کے گھٹنوں پر رکھ دیتی ہے۔

اس موقع پر بیداری کے تین منٹر پڑھے جاتے ہیں۔

عورت کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“۔ مرد عورت کے گھٹنے سے اپنا دایاں ہاتھ نکالتا اور

جھک کر اپنے ہاتھ کی پہلی انگلی اندام نہانی میں داخل کرتا ہے۔

مرد کہتا ہے: ”میں تیار ہوں۔“

عورت اندام نہانی کے پٹھوں کو تین مرتبہ اسی طرح اکڑاتی ہے جس طرح وہ پچھلی

راتوں میں اکڑاتی رہی ہے۔

تیسرے اکڑاؤ کے بعد مرد اندام نہانی سے انگلی نکال لیتا ہے اور پیشاب کے

سوراخ اور بٹن پر انگلی سے ذرا سادباؤ ڈالتا ہے اس کے بعد ہاتھ عورت کے گھٹنے پر دوبارہ رکھ

دیتا ہے۔

اب مرد اور عورت کو چاہیے کہ وہ گمان و خیال کی پوزیشن میں چند منٹ کے لیے خاموش بیٹھ جائیں پھر کمرے ہو کر لپٹ جائیں اور بیداروں میں چلے جائیں۔

عورت بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جاتی ہے اس کے کھینے الگ ہوتے ہیں پاؤں کے کپڑے آپس میں ملے ہوتے ہیں اور ہاتھ پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔

مرد بستر کے کنارے عورت کے ساتھ بیٹھ جاتا ہے اس کے پاؤں زمین پر ہوتے ہیں یا اس کی ٹانگیں لٹک رہی ہوتی ہیں۔ مرد کا بدن عورت سے چھونا نہیں چاہیے اس کے ہاتھ گود میں ہونے چاہئیں اور اس کی آنکھیں عورت کے چہرہ اور چھاتیوں پر ہونی چاہئیں۔

اب عورت اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے اور بیداری کے تین منٹ پڑھتی ہے اور بلند آواز سے کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“۔ اب وہ اپنی تمام توجہ بیداری کی جنتری تصویر پر مرکوز کرتی ہے۔

اس رسم میں مرد اور عورت کو ہدایات کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے اور ایکہ کوئی کام نہیں کرنا چاہیے جس کی ہدایت نہ کی گئی ہو۔

مرد اپنے حصے کا کام اس طرح انجام دیتا ہے:-

وہ اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے اور اپنے سامنے لیٹی ہوئی عورت کو سر سے پاؤں تک دیکھتا ہے اس وقت عورت کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ مرد دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔ اس کے بعد مرد اپنے دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیاں عورت کے ہونٹوں پر پھیرتا ہے اور تین بار منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ ہاتھ گود میں واپس رکھ لیتا ہے۔ (وہ اپنی ٹانگوں اور رانوں پر بھی ہاتھ رکھ سکتا ہے بشرطیکہ اس کے ہاتھ عورت کو مس نہ کریں اور نہ ہی اپنے جنسی اعضاء کو مس کریں)

مرد اپنے ہاتھ دوبارہ اٹھاتا ہے اور عورت کی چھاتیوں پر ہتھیلیاں رکھ دیتا ہے پھر وہ اپنے ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے دونوں نپلوں کو پکڑ لیتا ہے اور ان کو آہستہ آہستہ ملتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ تین منٹ پڑھتا ہے۔ پھر وہ اپنے ہاتھ گود میں واپس رکھ لیتا ہے۔

اس موقع پر مرد بستر میں گھوم کر عورت کے دائیں طرف آ جاتا ہے اس کی ٹانگیں لٹک رہی ہوتی ہیں اب مرد کا چہرہ عورت کی ٹانگوں پیر اور پیٹ کی طرف ہوتا ہے۔

عورت حرکت کیے بغیر اپنی پوزیشن برقرار رکھتی ہے۔ جب تنہا اس کے کسی عضو کو چھوتا ہے تو وہ منتر پڑھتی ہے اور وہ اپنے دماغ میں یہ تصویر بناتی ہے کہ وہ بستر پر لیٹی ہوئی ہے



مرد مرد ہاری ہاری اس کے ہر عضو کو چھو رہا ہے۔

مرد اب اپنے ہاتھ عورت کے ہاتھوں پر رکھتا ہے جس نے ہاتھ اپنی "یونی" سے  
مرد نے جبراً اپنے ہاتھ عورت کے پیٹ سے زیناف ہواں تک لے جاتا ہے۔ اپنے ہاتھ  
نور کے دونوں طرف بالکل اسی طرح رکھ دیتا ہے جس طرح اس نے عورت کو دیکھا تھا۔  
کنٹرول کی رسوم میں ہاتھ رکھے دیکھا تھا۔

پھر مرد "یونی" کے لبوں کو انگلیوں سے پھیلاتا ہے جبکہ اس نے ہاتھوں اپنی  
انگلیاں جن پر ہوتی ہیں جس کو وہ آہستہ آہستہ چمکتا ہے اور دو منتر کہتا ہے پھر وہ اپنی انگلیاں  
جن پر سے اٹھا لیتا ہے اور "یونی" کے لبوں کو مل جانے دیتا ہے اور کسی دباؤ کے بغیر اپنے ہاتھ  
"یونی" پر رہنے دیتا ہے۔

مرد بیداری کے دو منتر پڑھتا ہے۔ وہ اپنی انگلیاں "یونی" کے لبوں پر پھر سے  
سوئے "یونی" تک لے جاتا ہے جس کو پہلی انگلیوں سے دباتا ہے اور ساتھ ہی دو منتر پڑھتا  
ہے۔

ایک مرتبہ پھر وہ اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ دو منتر پڑھنے کے بعد وہ اپنے  
بشمیلہٹھوں سے لبوں کو جدا کرتا ہے اور انگلیوں سے جن کو دباتا ہے۔

وہ جن کر دبائے رکھتا ہے اور کہتا ہے: "میں محسوس کرتا ہوں۔"

جب وہ یہ الفاظ کہتا ہے تو عورت کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔"

بشرطیکہ جن پر دباؤ ٹھیک ہو۔ اگر ٹھیک نہیں ہوتا تو عورت مرد کی انگلیاں ٹھیک طرح

سے جن پر رکھ دیتی ہے۔ اس کے بعد وہ کہتی ہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔"

مرد کو یہ بات نوٹ کرنی چاہیے اور محسوس کرنی چاہیے کہ دباؤ کہاں ہونا چاہیے۔

اس کی بڑی اہمیت ہے۔

جب عورت اپنے ہاتھ پیٹ پر لے جائے یا کہے: "میں محسوس کرتی ہوں۔" مرد کو

اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں اور اپنی انگلیاں جن پر سے اٹھا لینی چاہئیں اور لبوں کو ملنے

دینا چاہیے اور ہاتھ "یونی" پر رکھے رہنے چاہئیں۔

مرد دو منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ "یونی" کے لبوں سے گزارتے ہوئے نیچے لے جاتا ہے۔ یہاں

تک کہ اس کی انگلیوں کے سرے مقعد کے پٹھوں کو چھو رہے ہوتے ہیں جن کو وہ دباتا اور تین

منتر پڑھتا ہے۔

ایک مرتبہ پھر وہ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور "یونی" پر رکھ دیتا ہے اور دوسرے مرتبہ منتر

پڑھتا ہے۔

پھر مرد انگوٹھوں سے "یونی" کے لبوں کو کھولتا ہے اور اپنی انگلیوں کے سروں سے بن کو دباتا ہے وہ دوسرے مرتبہ منتر پڑھتا ہے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی تھوڑی سی اندام نہانی کے اندر داخل کرتا ہے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے بن کو دبا کر عورت کی مشت زنی شروع کرتا ہے۔ کوشش کرتا ہے کہ اسی طرح مشت زنی کرے جس طرح اس نے عورت کو مشت زنی کرتے دیکھا تھا۔

مرد کو اس کے سوا کوئی اور فعل انجام نہیں دینا چاہیے۔ ہاتھوں کے سوا جسم کا کوئی اور حصہ عورت سے مس نہیں کرنا چاہیے۔ عورت کے دماغ میں وہی تصویر ہونی چاہیے کہ وہ خود ہی مشت زنی کر رہی ہے۔ جیسے جیسے عورت کی شہوت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے وہ ویسے ویسے بار بار بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

جب تک عورت یہ محسوس نہ کرے کہ انزال ہونے والا ہے اس کو اپنے ہاتھ پیٹ پر سے نہیں اٹھانے چاہئیں۔ جب وہ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائے تو وہ اپنے دائیں ہاتھ سے مرد کے بازو یا کندھے کو پکڑ لے اور کنٹرول جنتری تصویر کے ساتھ کنٹرول منتر پڑھے۔ اس کو مرد کا بازو یا کندھا اتنے زور سے پکڑنا چاہیے کہ انگلیاں گوشت میں دھنس جائیں جو اس بات کا اشارہ ہوگا کہ وہ کنٹرول منتر پڑھنے جا رہی ہے اور جنتری تصویر قائم کر رہی ہے۔

اس وقت مرد کو "یونی" پر سے فوراً ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔

یہ اشارہ تنز کے دوسرے حصوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن جب بھی یہ اشارہ ملے مرد کو اس کی پابندی کرنی چاہیے۔

عورت جب اشارہ دے دے تو مرد کو فوراً ہاتھ روک دینے چاہئیں اور مزید کوئی حرکت نہیں کرنی چاہیے۔

پھر مرد عورت کو چھوٹا بالکل بند کر دے۔

مرد چونکہ "یونی" کو چھو رہا ہوگا اور عورت کی بیداری کو دیکھ رہا ہو گیا تو اس پر شہوت غالب آ رہی ہوگی اس لیے مرد کو بھی کنٹرول جنتری تصویر کا استعمال کرتے ہوئے کنٹرول منتر

پڑھنا چاہیے۔

تنزی مشقوں میں یہ کنٹرول کا بڑا مشکل مرحلہ ہے مرد اور عورت دونوں بہ شہوت پر غلبہ ہوتا ہے اس لیے ان میں یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ وہ اس رسم کو ترک کر کے جنسی فعل انجام دیں۔

اب ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔

یہ کنٹرول ہی ہے جو آخر کار سو گنا زیادہ لذت سے بہرہ ور کرے گا اس لیے کنٹرول لازماً حاصل کرنا چاہیے اور اس کو برقرار بھی رکھنا چاہیے۔ کنٹرول کے بغیر کوئی تنزی نہیں ہے۔ اگر کنٹرول حاصل کرنا نہ سیکھا جائے تو کوئی مقصد حاصل نہیں ہو سکتا۔

مکمل کنٹرول حاصل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ ان رسوم کے دوران تم پر شہوت کا بہت زیادہ غلبہ ہو سکتا ہے اس لیے اگر تم کنٹرول قائم نہیں رکھ سکتے تو رسم ترک کر کے چند گھنٹے بعد دوبارہ شروع کر سکتے ہو یا رسم اگلی رات کو انجام دے سکتے ہو۔

ہمت نہ ہارو! اگر رسوم آہستہ آہستہ شعوری طور پر انجام دی جائیں تو کنٹرول حاصل ہو سکتا ہے۔ کنٹرول ہر صورت میں حاصل کرنا چاہیے اور اس کو برقرار بھی رکھنا چاہیے۔

عورت کو کنٹرول منتر اور جنتر کے ذریعہ آہستہ آہستہ اپنے انزال پر قابو پا کر مکمل کنٹرول حاصل کرنا چاہیے۔ اس کے بعد اس کو باری باری کنٹرول جنتر اور منتر اور انتقال جنتر اور منتر کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح اس کے کنٹرول کو تقویت ملے گی اور وہ اپنی توانائی کو دوسرے کاموں پر صرف کر سکے گی۔

عورت جب کنٹرول منتر اور جنتر پڑھنا شروع کرے تو مرد کو بستر سے اٹھ کر کئی فٹ دور کھڑے ہو جانا چاہیے تاکہ عورت کنٹرول حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے اور مرد خود بھی کنٹرول حاصل کر سکے اور وہ عورت کو مزید انگشت نہ کر سکے۔

ایک مرتبہ جب عورت کنٹرول حاصل کر لے تو اس کو بستر پر آرام سے لیٹے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھیں کھولے اٹھ کر بیٹھ جائے اور بستر سے اٹھ کھڑی ہو وہ مرد کو چھونے سے گریز کرے۔

اس موقع پر مرد اور عورت دونوں خاموش رہیں۔

اب بستر پر چت لیٹنے کی ہاری مرد کی ہے۔ اس کے گلنے الگ ہونے چاہتا ہے۔ اس کے قدم بستر سے ہٹنے چاہئیں اور آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ وہ تین مرتبہ بیدار ہو کر منتر پڑھے اور دماغ میں یہ تصویر قائم کرے کہ وہ بستر پر لیٹا ہوا ہے۔ عورت اس سے قریب بیٹھ جاتی ہے۔

عورت مرد کے دائیں طرف بستر کے کنارے بیٹھتی ہے اس کے پاؤں زمین پر لگے ہوتے ہیں۔ ہاتھ گود میں رکھے ہوئے ہیں اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کے چہرہ اور سینہ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔

عورت کے جسم کا کوئی حصہ مرد کو چھونا نہیں چاہیے۔

مرد چونکہ عورت کی مشیت زنی کرتا رہا ہے اس لیے اس پر شہوت کا غلبہ ہوگا اور اس

کے کنٹرول پر سخت دباؤ ہوگا۔

جب مرد تصویر قائم کر لے تو کہے: ”میں تیار ہوں۔“

پھر عورت اپنی انگلیوں کے سرے مرد کے ہونٹوں پر پھیرتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔ پھر اپنے ہاتھ گود میں رکھ لیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

اس کے بعد عورت اپنی ہتھیلیاں مرد کے سینہ پر رکھتی ہے۔ وہ دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے نپلوں کو مسلتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔

پھر عورت کے ہاتھ اس کی گود میں واپس آ جاتے ہیں۔

اس کے بعد عورت بیٹھے بیٹھے گھوم جاتی ہے۔ اس کے پاؤں بستر سے نیچے لٹک رہے ہوتے ہیں۔ اب اس کا چہرہ پابنستی کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کی ٹانگوں، جنس اور پیٹ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔

اب وہ اپنے ہاتھ مرد کے سر کے نیچے لے جاتی ہے۔ اس کی انگلیاں پیٹ پر ہونٹوں کے زیر ناف بالوں تک پہنچتی ہیں اور وہ انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں سے مرد کے عضو کو پکڑ کر اس پر زور سے دباؤ ڈالتی ہے۔ وہ تین منتر پڑھتی ہے۔ وہ مردانہ عضو کو جڑ سے پکڑے رہتی ہے اور

یہ بھیار عضو اور خضیوں پر پھیرتی ہے۔ اگر مرد کا عضو اناڑا ہو جاتا ہے تو اس سے  
سرے کے گھٹنوں اور پہلی انگلیوں سے پکڑ لیتی ہے اور اس کو ذرا سے ہلاتی ہے اور پھیرتی ہے  
یہ کہ وہ نے کا اس پر کیا اثر ہوتا ہے۔ کیا اس کا سائز تھوڑا سا کم ہوتا ہے یا بڑھتا ہے۔ اس  
کا شکل گئی ہے۔ اس طرح عضو کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے مرد سے بے فائدہ  
- ان سو جاتا ہے۔ پھر عورت مرد کے عضو کو چھوڑ دیتی ہے۔

عورت مرد کے عضو کے دونوں طرف اپنے ہاتھ رکھ کر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔  
دو منتر پڑھتی ہے اب وہ انگلیاں مردانہ عضو کے نچلے حصہ پر پھیرتی ہے۔

عورت اپنا دباؤ برقرار رکھتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے پھر وہ دباؤ ڈالنا ترک کر دیتی  
ہے اور اپنے ہاتھ عضو اور خضیوں کے دونوں طرف ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

اب عورت کے ہاتھ خضیوں کے نیچے جاتے ہیں اور سیون پر دباؤ ڈالتے ہیں وہ دو  
منتر پڑھتی ہے اور دباؤ جاری رکھتی ہے۔ پھر وہ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے اور دو منتر پڑھتی ہے۔  
پھر وہ دوبارہ اپنے ہاتھ نیچے لے جاتی ہے یہاں تک کہ اس کی انگلیوں کے سرے  
مقعہ کو چھوتے ہیں۔ دو انگلیوں سے اندر کی طرف دباؤ ڈالتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔ پھر  
ہاتھ مردانہ عضو پر واپس لے آتی ہے اور ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

☆☆☆

اب وہ تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ انگوٹھے اور پہلی انگلیوں سے عضو کو نیچے سے پکڑ کر ان کو اوپر لے آتی ہے۔

اب عورت مرد کی مشت زنی شروع کر دیتی ہے اور کوشش کرتی ہے کہ اس نے مرد  
کو جس طرح مشت زنی کرتے دیکھا تھا بالکل اسی طرح مشت زنی کرے۔

اگر عضو سے کوئی قطرہ باہر نکلے تو عورت کو پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس کے  
معنی یہ نہیں ہوتے کہ مرد کا انزال ہونے والا ہے اس قطرہ کو مردانہ عضو پر مل دینا چاہیے کیونکہ  
یہ مشت زنی کے لیے فطری تیل کا کام دیتا ہے۔

چونکہ مرد اس مشق میں انتہائی شہوت انگیز موقع پر شریک ہوتا ہے اس لیے اس کو  
انزال کے قریب پہنچنے میں دیر نہیں لگتی۔

جیسے ہی مرد انزال کے قریب پہنچے وہ اپنے دائیں ہاتھ سے عورت کے کندھے اور



زود کو زور سے پکڑ لے تاکہ عورت کو اشارہ مل جائے۔  
عورت کو جیسے ہی یہ اشارہ ملے اس کو فوراً ہی ہاتھ روک دینے چاہئیں اور مرد اسے  
سے اپنے ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔

یہاں یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ مرد کو مکمل کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش کرنی  
جس میں یہ خواہش بھی شامل ہے کہ عورت اس کی مشیت زنی جاری رکھے ورنہ تنہا  
کا مقصد ہی فوت ہو جائے گا۔

مرد جب محسوس کرے کہ انزال ہونے والا ہے تو اس کو فوراً عورت کو اشارہ دینا  
سے اور عورت کو الگ ہونے کا موقع دینا چاہیے۔

مرد کو فوراً ہی کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول منتر کا استعمال شروع کر دینا چاہیے  
۔ کنٹرول حاصل کر سکے جس کی اشد ضرورت ہے۔

عورت کو فوراً ہی بستر سے اٹھ کر چند فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہو جانا چاہیے اور  
بھاگ کرنا چاہیے کہ مرد کنٹرول حاصل کر سکے۔

مرد کو باری باری کنٹرول جنتر اور منتر اور انتقال جنتر منتر سے مدد لینی چاہیے تاکہ وہ  
مکمل کنٹرول حاصل کر سکے اور اس کو برقرار رکھ سکے۔

اسی وقت وہ اپنی آنکھیں کھول کر بستر سے اٹھ سکتا ہے۔

اس موقع پر مرد اور عورت ایک دوسرے کو چھونے سے گریز کریں۔

اب بیڈ روم سے کمرے میں واپس جاؤ۔ خاموشی سے شراب پیو اور کھاؤ۔ ضرورت  
ہو تو کنٹرول جنتر اور منتر استعمال کرو۔ مرد اور عورت کو ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیے۔

جب کوئی ساتھی آنکھیں سختی سے بند کر لے تو دوسرے کو خاموش ہو جانا چاہیے کیونکہ وہ کنٹرول  
حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے یا انتقال کے لیے کوشاں ہے۔

☆☆☆

کھانے پینے کے دوران آپس میں رسم اور اپنے جذبات و احساسات کے متعلق  
بات چیت کرو۔

ایک گھنٹہ کے بعد تمہیں معلوم ہو گا کہ تم نے تنز کی انتہائی مشق میں کامیابی حاصل  
کر لی ہے اب تم جس طرح چاہو جنسی فعل انجام دے سکتے ہو۔ ایک دوسرے کی مشیت زنی

کرنے سے جو انتہا درجہ کی شہوت ہوگی اس کی بنا پر جنسی فعل کے دوران تمہاری لذت اور سرخوشی میں بے پناہ اضافہ ہو جائے گا۔

تم اپنی اور اپنے ساتھی کی جنسی صلاحیت سے بخوبی واقف ہو جاؤ گے اور اپنے ساتھی کو جنسی مستی اور مدہوشی کی نئی بلندیوں تک لے جاؤ گے۔ تم نے جو کنٹرول حاصل کر لیا ہے اس کی وجہ سے جنسی فعل زیادہ دیر تک جاری رہ سکے گا اور انزال زیادہ قوت سے ہوگا جس سے تمہیں بے پناہ لذت حاصل ہوگی۔

ایک مرتبہ تمہاری شہوت کی تسکین ہو جائے تو تم سونے کے لیے تیار ہو جاؤ گے۔ تنہا تمہیں یاد دلانا چاہتا ہے کہ ہر رات اور ساری زندگی تم انتقال منتر اور جنتری تصویر کو استعمال میں لا کر نیند کی حسین وادی میں کھو جایا کرو گے۔

جس توانائی کے بہت بڑے ذخیرہ نے اس رات تمہیں لذت سے ہمکنار کیا ہے وہی توانائی تمہاری زندگی میں بڑے کام آئے گی جس کا تم نے کبھی سوچا ہی نہیں ہوگا۔



## تنتر کی چھٹی رات

تنتر کے گورد کے سامنے ایک جوڑا کھڑا تھا جس سے اس نے کہا:  
”تم نے پہاڑی پر بڑی چڑھائی چڑھ لی ہے اب تمہاری کامیابی کا  
مرحہ قریب ہے لیکن ابھی بہت سے سوالات باقی ہیں جن کے جوابات  
تم کو دینے ہیں۔“

آج کی رات کی ابتداء جب تم کر دے تو تم ایک اور طریقے سے  
دوسرے کا کھوج لگاؤ گے تاکہ تمہیں ایک دوسرے کے متعلق تنتری  
واقفیت حاصل ہو سکے۔ تمہیں اس رسم کو ترک نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی  
اس سے گریز کرنا چاہیے۔ اس رسم سے تمہیں زیادہ لذت حاصل ہوگی  
اور اس لذت میں تم اپنے آپ پر اور دوسروں پر زیادہ قدرت حاصل  
کر سکو گے۔

تمہارا بدن ماہر موسیقار کا آلہ ہے اس کو ہر طرح بجانا چاہیے صرف اسی  
طرح تم تخلیقی مہارت کے راستہ کا کھوج لگا سکتے ہو۔“

☆☆☆

پچھلی رات کی طرح میز کے پاس بیٹھ جاؤ اور شراب کا ایک ایک گلاس پیو اور اپنی  
خواہش کے انتقال کے متعلق سوچو۔  
جب شراب پی چکو تو مرد کھڑا ہو کر کہے: ”میں تیار ہوں“ اور اپنے کپڑے اتارتا  
ہے پھر بیٹھ جاتا ہے۔

اب عورت کھڑی ہو جاتی ہے اور کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“ اور اپنے کپڑے اتارتی  
ہے۔ یہ رسم بھی اسی طرح ادا کرنی چاہیے جس طرح کہ پچھلی رات کو ادا کی تھی۔  
اب تم دونوں غسلخانہ جاؤ اور غسل کی رسم ادا کرو۔

پھر میز پر واپس آ جاؤ چند منٹ کے لیے خاموش بیٹھو اور رسم کی تیاری کے لیے  
بیداری کا منتر پڑھو۔

اب مجھے الگ کر کے تنہا کی گمان دھیمان کی پوزیشن میں آئے سانسے بیٹھو۔  
اب پچھلی راتوں کی طرح پیٹھے اکڑانے کی رسم اپنی جزیات کے ساتھ ادا کرو۔  
جب یہ مکمل ہو جائے تو چند منٹ تک گیانی پوزیشن میں خاموشی سے بیٹھے رہو پھر کھڑے ہو کر  
لیٹ جاؤ اور چومو۔

اکٹھے بیدروم میں جاؤ۔

عورت بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جاتی ہے۔ مرد بستر کے کنارے  
عورت کے دائیں طرف بیٹھتا ہے۔ اس کی کمر عورت کی کمر کی طرف ہوتی ہے۔ اس کی ٹانگیں  
بستر کے کنارے لٹکی ہوتی ہے۔ اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ عورت کے سر اور  
چھاتیوں کو دیکھتا ہے۔

عورت اپنی آنکھیں مضبوطی سے بند کر لیتی ہے اور اپنی جنتری تصویر دماغ میں لاتی  
ہے اور تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔ پھر کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“ اور لیٹ کر انتظار  
کرتی ہے۔

مرد آنکھیں کھلی رکھتا ہے اور دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے اور دونوں ہاتھوں کی  
پہلی انگلیاں عورت کے ہونٹوں پر پھیرتا ہے۔ پھر وہ اپنی ہتھیلیوں میں عورت کے چہرہ کو تھام  
لیتا ہے۔ اس موقع پر مرد کو عورت کے بدن کے کسی اور حصہ کو نہیں چھونا چاہیے۔ پھر وہ جھک کر  
اپنے ہونٹوں سے عورت کے ہونٹوں کو نرمی سے چھوتا ہے اور اپنی زبان کی نوک کو عورت کے  
ہونٹوں پر پھیرتا ہے اور پھر اچھی طرح بوسہ لیتا ہے۔ پھر تین مرتبہ بیداری منتر پڑھتا ہے۔ پھر  
وہ کنٹرول حاصل کرتا ہے اور اپنے ہونٹ عورت کے ہونٹوں سے الگ کر کے بیٹھ جاتا ہے اور  
ہاتھ اپنی گود میں رکھ لیتا ہے۔

عورت کو بوسہ پر کوئی رد عمل ظاہر نہیں کرنا چاہیے۔

مرد دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتا ہے۔ پھر وہ ہتھیلیاں عورت کی چھاتیوں پر رکھ دیتا  
ہے اور انگلیوں سے نیپلوں کو پکڑ کر ان کو آہستہ آہستہ مسلاتا ہے۔

اس کے بعد مرد اپنا بائیں ہاتھ عورت کی دائیں چھاتی سے اٹھا لیتا ہے اور اپنا دایاں  
ہاتھ بائیں چھاتی پر رکھے رہتا ہے۔ اس کو آہستہ آہستہ مسلاتا ہے اور آہستہ سے جھک کر منہ  
میں لے لیتا ہے اور اپنی زبان کو نیپل پر لگاتا ہے اور اس کو آہستہ آہستہ چوستا ہے اور تین مرتبہ  
پڑھتا ہے۔ پھر اپنا منہ چھاتی پر سے اٹھا لیتا ہے اور سیدھا بیٹھ جاتا ہے۔

پھر وہ اپنا دایاں ہاتھ عورت کی ہائیں چھاتی سے اٹھا لیتا ہے اور ہایاں ہاتھ اس کی دائیں چھاتی پر رکھ دیتا ہے اس کو آہستہ آہستہ مسلاتا ہے اور دائیں ہل کو آہستہ آہستہ منہ سے چوستا ہے اور زہان کی نوک کو ہل کے چاروں طرف پھیرتا ہے تین منتر پڑھتا ہے اور پھر سیدھا ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔

اب مرد خاموشی سے گھوم جاتا ہے۔ اس کا چہرہ پانسنستی کی طرف ہو جاتا ہے۔ عورت کی ٹانگوں، جنسی اعضا اور پیٹ کو دیکھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ عورت کے ہاتھوں پر رکھ دیتا ہے جو پیٹ پر بندھے ہوتے ہیں۔ پھر ہاتھوں کی حرکت نیچے کی طرف شروع ہوتی ہے اور ہاتھ ”یونی“ کے لبوں سے گزرتے ہوئے اندام نہانی تک پہنچتے ہیں اور وہ اپنے ہاتھ اندام نہانی کے دونوں طرف رکھ دیتا ہے۔ مرد انگوٹھوں سے یونی کے لبوں کو کھولتا ہے اور ٹین پر دباؤ ڈالتا ہے اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ اپنے ہاتھ دوبارہ نیچے لے جاتا ہے تاکہ انگلیوں کے سرے ”یونی“ کو چھو لیں اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

مرد اپنے ہاتھ ”یونی“ پر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔

وہ اپنے ہاتھ دوبارہ نیچے لے جاتا ہے تاکہ انگلیوں کے سرے مقعد کو چھو لیں یہاں وہ اندر کی طرف دباؤ ڈالتا ہے اور تین مرتبہ منتر پڑھتا ہے۔

پھر وہ لبوں کو چھوڑ دیتا ہے اور ان کو مل جانے دیتا ہے اس کے ہاتھ بدستور ”یونی“ پر رہتے ہیں۔

پھر وہ آگے جھک جاتا ہے اور اپنا سر ”یونی“ کے قریب لے آتا ہے۔

اس کے ہونٹ رانوں کے اندر ونی حصے کو چوستے ہیں پہلے بائیں اور پھر دائیں۔ وہ

اپنی زبان اندرونی ران پر پھیرتے ہوئے ”یونی“ کے کنارے تک لے جاتا ہے۔

اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے ”یونی“ کے لبوں کو کھولتا ہے اس کے

ہونٹ ایک طرف کے لب کو چھوتے ہیں اور وہ اس کو منہ سے چوستا ہے اس کے چوستے ہوئے

زبان آگے پیچھے حرکت کرتی رہتی ہے۔ پھر وہ اس لب کو چھوڑ کر دوسرے لب کو بھی اسی طرح

چوستا ہے۔

اس شام فعل کے دوران مرد اپنی زبان ”یونی“ کے سوراخ پر پھیرتا رہتا ہے اور پھر



زبان اس کے اندر داخل کر دیتا ہے اور زبان کو اوپر نیچے حرکت دیتا رہتا ہے۔ اس موقع پر مرد کے حساب سے ”یونی“ الٹی ہے۔ مرد جب اندام نہانی میں اپنی زبان نیچے لاتا ہے تو اس کی پیشاب کی درز محسوس کرتا پھر وہ زبان پیچھے ہٹن کی طرف لے جاتا ہے جس کو وہ زبان سے اگلخٹ کرتا ہے پھر وہ ہٹن کو ہونٹوں میں لے کر ذرا سا چوستا ہے اور اس کو زبان سے دوبارہ اگلخٹ کرتا ہے۔<sup>۱</sup>

اس موقع پر عورت جس طرح چاہے اپنی کمر اور بدن کو حرکت دے سکتی ہے لیکن اس کو اپنی بنیادی حالت تبدیل نہیں کرنی چاہیے یعنی اس کے گھٹنے الگ ہوں اور ٹکڑے جڑے ہوئے ہوں۔

مرد کو عورت کے رد عمل سے پورے طور پر واقف ہونا چاہیے جب رد عمل شدید ہو تو مرد کو اگلخٹ کرنے کا عمل دوہرانا چاہیے۔

عورت جب شدت کے رد عمل ظاہر کر رہی ہو تو مرد کو اپنا دایاں اگلخٹھا اندام نہانی میں داخل کر دینا چاہیے لیکن اس کو ہلانا جلانا نہیں چاہیے تاکہ عورت کی شہوت میں زیادہ اضافہ نہ ہو۔ مرد کو منہ سے چومنا چوسنا اور زبان سے چاٹنا جاری رکھنا چاہیے تاکہ عورت انزال کے قریب پہنچ جائے۔

مرد کو عورت کے بدن کے کسی اور حصہ کو بالکل نہیں چھونا چاہیے۔

عورت کو اپنے ہاتھ پیٹ پر باندھے رکھنے چاہئیں اسے مرد کو پکڑنا یا مرد کے بدن کے کسی حصہ کو چھونا نہیں چاہیے۔

جب عورت انزال کے قریب پہنچ جائے تو وہ مرد کے بازو یا شانے کو زور سے پکڑ لے تاکہ مرد کو اشارہ مل سکے۔

ایسی صورت میں مرد کو فوراً ہی اپنا منہ اور ہاتھ ”یونی“ پر سے اٹھا لینا چاہیے اور سیدھا ہو کر بیٹھ جانا چاہیے اور کمرے ہو کر بستر سے کچھ فاصلہ پر چلے جانا چاہیے۔

عورت کو فوراً ہی کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول منتر کو استعمال کرنا چاہیے اور کنٹرول حاصل کرنے کے بعد انتقال جنتری تصویر اور منتر کو بروئے کار لانا چاہیے۔

اب وہ اپنے ہاتھ دوبارہ پیٹ پر رکھ لیتی ہے اور اپنی پوزیشن برقرار رکھتی ہے اور انتہائی کوشش کر کے کنٹرول حاصل کرتی ہے جو بڑا ضروری ہے۔

یہ تنزی کنٹرول کا ایک اور مرحلہ ہے اگرچہ یہ مشکل ہے لیکن جوڑے نے اپنے اس کو حاصل کرنا اور برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ عورت اسی کنٹرول کے ذریعہ تنہا سے اس تصور سے آگاہی حاصل کر سکتی ہے جو اس کے کام آ سکتا ہے۔

اب مرد اور عورت کو معلوم ہو گیا ہے کہ پچھلی مشقوں نے ان کے جنسی اور جذباتی تعلقات میں فرق پیدا کر دیا ہے اور انتقال کی وجہ سے ان کی زندگیوں میں تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔

کنٹرول پر نئی کامیابیوں کے ساتھ کنٹرول کی قدر و قیمت واضح سے واضح تر ہوتی جا رہی ہے۔

ایک مرتبہ جب عورت کنٹرول حاصل کر لے اور انتقال کو استعمال کر لے تو عورت اپنی آنکھیں کھول کر اٹھ بیٹھتی ہے۔

☆☆☆

پھر عورت بستر سے اٹھ کھڑی ہوتی ہے۔ اس موقع پر مرد اور عورت ایک لفظ بھی نہ بولیں اور نہ ایک دوسرے کو چھوئیں۔ دونوں کو چند منٹ کے لیے الگ کھڑے رہنا چاہیے اور اپنے کنٹرول کو تقویت دینی چاہیے۔

اس موقع پر مرد بستر پر لیٹ کر کنٹرول جنتری تصویر کرتا ہے۔ رسم کے دوران عورت کے جنسی اعضاء کو منہ سے چوسنے عورت کے رد عمل اور دوسرے افعال کی وجہ سے مرد پر شہوت کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو کنٹرول کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ مرد کو بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چت لیٹ جانا چاہیے۔ گھٹنے الگ ہونے چاہئیں، ٹکڑے ملے ہوئے ہوں اور اس کو کنٹرول کے حصول کی کوشش کرنی چاہیے۔

اس وقت عورت کو بستر پر اس وقت تک نہیں بیٹھنا چاہیے جب تک کہ مرد مکمل کنٹرول نہ حاصل کر لے اور یہ نہ کہے: ”میں تیار ہوں۔“

پھر عورت کو مرد کے دائیں طرف بستر پر بیٹھ جانا چاہیے۔ اس کے پاؤں لٹک رہے ہوں اور وہ مرد کو بالکل نہ چھوئے مرد کے ہدایات کے مطابق۔

عورت کی آنکھیں کھلی ہوتی ہیں اور چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے اور وہ مرد کے چہرہ اور سینہ کو دیکھ رہی ہوتی ہے مرد کی آنکھیں سختی سے بند رہتی ہیں۔

عورت اپنے ہاتھ اٹھاتی ہے اور ہاتھوں کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مرد کے ہونٹوں کے کنارے پر پھیرتی ہے اور تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

پھر عورت مرد کے چہرہ کو اپنے ہاتھوں میں تمام لیتی ہے اور آگے جھک کر اپنے منہ سے مرد کے ہونٹوں پر رکھ دیتی ہے وہ آہستہ آہستہ اپنی زبان کی نوک سے ہونٹوں پر پھیرتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔

اس فعل کے دوران مرد کوئی رد عمل ظاہر نہیں کرتا اور اس کے ساتھ جو فعل انجام دیا جاتا ہے وہ ہوتا ہے اور اس کے نتیجہ میں جو احساسات پیدا ہوتے ہیں وہ ان کے ذہن میں تصویر بننے پر توجہ دیتا ہے۔

پھر عورت اپنے منہ کو مرد کے ہونٹوں سے ہٹا لیتی ہے اور بیٹھ جاتی ہے۔ عورت تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتی ہے۔

اب وہ اپنی ہتھیلیاں مرد کے سینہ پر رکھ دیتی ہے اور اپنے ہاتھ آہستہ آہستہ سینہ پر پھیرتی ہے اور پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے نپلوں کو پکڑ کر مرد دیتی ہے۔ اس کا دایاں ہاتھ مرد کے بائیں سینہ پر ہوتا ہے اور وہ اپنا بائیں ہاتھ مرد کے دائیں سینہ سے اٹھا لیتی ہے۔ وہ اپنے دائیں ہاتھ سے مرد کے بائیں سینہ کو مسلتی ہے اور آگے جھک کر نپل کو منہ سے چوستی ہے اور اس پر اپنی زبان پھیرتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ اپنا منہ اور دایاں ہاتھ مرد کے بائیں سینہ سے اٹھا لیتی ہے اور سیدھی ہو کر بیٹھ جاتی ہے۔ اب وہ اپنا بائیں ہاتھ مرد کے دائیں سینہ پر رکھتی ہے اور آگے جھک کر نپل منہ میں لے کر چوستی ہے اور اپنی زبان اس پر پھیرتی ہے اور ساتھ ہی تین منتر پڑھتی ہے۔

پھر وہ مرد کے دائیں سینہ سے اپنا ہاتھ اور منہ اٹھا لیتی ہے۔

بعد ازاں وہ بستر پر خاموشی سے گھوم جاتی ہے تاکہ اس کا چہرہ بستر کے پائنٹس کی طرف ہو جائے۔ ایسی حالت میں وہ مرد کی ٹانگوں، پیٹ اور جنسی اعضاء کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ وہ دو مرتبہ منتر پڑھتی ہے۔

اب عورت اپنی ہتھیلیاں مرد کے پیٹ پر رکھ دیتی ہے جن کو وہ زیر ناف بالوں سے گزارتے ہوئے مردانہ عضو کی جڑ تک لے جاتی ہے اور اپنی پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو پکڑ لیتی ہے اس کو زور سے دباتی ہے اور تین منتر پڑھتی ہے۔ مردانہ عضو کو دباتے ہوئے وہ انگلیوں اور انگوٹھوں سے عضو کو سہلاتی ہے۔ پھر وہ خضیوں تک ہاتھ لے جا کر ان کو دباتی ہے۔

پھر وہ اپنا ہاتھ عضو سے ہٹا کر مرد کے جنسی اعضاء کے دونوں طرف رگڑتی ہے۔  
پھر عورت کی انگلیاں "یونی" تک جاتی ہیں اور "یونی" پر بیداری کا باعث بنتی ہے۔  
اور تین منٹ پر مہتی ہے۔

اب عورت اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے اور دو منٹ پر مہتی ہے۔  
بعد ازاں وہ اپنے ہاتھ "یونی" سے نیچے مقعد تک لے جاتی ہے اور پانچ  
انگلیوں کے سروں سے دھاؤ ڈالتی ہے اور تین منٹ پر مہتی ہے اور اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔  
اب عورت دوبارہ اپنے ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء پر رکھ دیتی ہے اور دو منٹ پر مہتی  
ہے۔

اس کی پہلی انگلیاں اور انگوٹھے مردانہ عضو کی جڑ تک جاتے ہیں اور اس کو زور سے  
دباتے ہیں عورت اب آگے جھک جاتی ہے یہاں تک کہ اس کا سر مردانہ عضو تک پہنچ جاتا  
ہے۔

اس موقع پر وہ اپنی دائیں انگلی اور انگوٹھے کو مردانہ عضو کی جڑ سے اٹھا لیتی ہے اور  
اس کے خصلوں کو ہاتھ میں لے لیتی ہے۔

وہ اپنی دائیں انگلی اور انگوٹھے سے مردانہ عضو کی جڑ کو زور سے دبائے رکھتی ہے۔  
اب وہ اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے مرد کے ایستادہ عضو کو اوپر سے  
جھکاتی ہے یہاں تک کہ عضو کا آخری حصہ مرد کے پیٹ سے چھونے لگتا ہے۔ پھر وہ اپنا منہ  
مردانہ عضو کی جڑ کے نچلے حصہ پر رکھتی ہے۔ وہ اپنا منہ بند رکھتی ہے اور اپنے ہونٹوں کو عضو کی  
پیشاب کی نالی پر پھیرتی ہوئی سرے تک لے جاتی ہے۔ جب اس کے ہونٹ سرے پر پہنچتے  
ہیں تو وہ اپنا منہ اٹھا لیتی ہے اور اپنے دائیں ہاتھ سے مردانہ عضو کو سیدھا پکڑتی ہے جو مرد کے  
پیٹ کے عمودی زاویہ پر ہوتا ہے یہی اس کی اصل پوزیشن ہے۔

پھر عورت مردانہ عضو کے سرے کو اپنے منہ میں لے لیتی ہے۔ اس کے ہونٹ  
دانتوں پر بڑے آرام سے مڑے ہوئے ہوتے ہیں وہ صرف مردانہ عضو کے سرے کو منہ میں  
رکھتی ہے۔ پھر اس کو چوستی ہے اور اپنی زبان عضو کے سرے پر پھیرتی رہتی ہے۔

اب وہ آہستہ آہستہ مردانہ عضو کو گھل لیتی ہے۔ جتنا حصہ آسانی سے منہ میں آ سکتا  
ہے۔ وہ منہ میں رکھ لیتی ہے۔ اس کو چوستے ہوئے وہ اپنے سر کو اوپر نیچے حرکت دیتی رہتی  
ہے۔

اس کا ہایاں ہاتھ مرد کے خضیوں سیون اور مقعد کے پٹھوں کو ہلاتا رہتا ہے۔  
مردانہ عضو پر اس کے دائیں ہاتھ کی گرفت ڈھیلی نہیں پڑنی چاہیے۔

اب عورت کی حرکت کا انحصار مرد کے رد عمل پر ہوگا جب کسی فعل پر مرد کا رد عمل  
شدید ہو تو عورت کو وہ فعل بار بار کرنا چاہیے تاکہ مرد انزال کے قریب پہنچ جائے۔

مرد کو لینے رہنا چاہیے اور عورت کو ہرگز نہیں چھوٹنا چاہیے اور نہ ہی کندہ دل ہاتھ  
سے جانے دینا چاہیے۔ جب مرد انزال کے قریب پہنچ جائے تو اسے اپنا دایاں ہاتھ پیٹ سے  
اٹھ کر عورت کے بازو یا کندھے کو زور سے پکڑنا چاہیے تاکہ عورت کو اشارہ مل سکے۔

اشارہ ملتے ہی عورت کو اپنا منہ اور ہاتھ مردانہ عضو اور خضیوں پر سے اٹھا لینے چاہئیں  
اس کو بستر سے اٹھ کر کچھ فاصلہ پر کھڑے ہو جانا چاہیے۔

انزال روکنے کے لیے مرد کو بروقت اشارہ دینا چاہیے۔ مرد نے پچھلی مشقوں میں  
اس پر عبور حاصل کر لیا ہو گیا اب اس کا فیض حاصل ہوگا یعنی مرد انتہائی مشکل حالات میں بھی  
کنٹرول کر سکے گا۔

مرد جب اشارہ دے تو اسے اپنی توجہ کنٹرول جنتری تصویر اور کنٹرول تنز کی طرف  
پھیر دینی چاہیے۔ جب تک کہ وہ یہ نہ دیکھ لے کہ کنٹرول حاصل ہو گیا ہے اور اس کو برقرار بھی  
رکھا جاسکتا ہے۔ پھر اس کو انتقال جنتری تصویر اور منتر کو استعمال کرنا چاہیے تاکہ جس توانائی کا  
بہ اذ خیرہ جمع ہو گیا ہے۔ اس کو دوسرے کاموں میں استعمال کیا جاسکے۔

اس کے بعد وہ آنکھیں کھول کر اٹھ بیٹھے اور کھڑا ہو جائے اور خاموش رہے۔  
مرد اور عورت خاموشی سے بیڈروم سے دوسرے کمرے میں آ جائیں اور شراب کا  
ایک جام پیئیں۔ پچھلی راتوں کی طرح اس رسم پر بھی پوری صفائی سے گفتگو کریں اور یہ سمجھ لیں  
کہ انہیں ایک دوسرے کے کنٹرول کی ضرورت کا احترام کرنا ہے۔ اگلے ایک گھنٹہ کے دوران  
کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کنٹرول منتر اور جنتر کا استعمال جتنی مرتبہ ضروری ہو کیا جائے  
کیونکہ اب ایک گھنٹہ کے وقفہ کے قاعدہ کا نفاذ شروع ہو گیا ہے۔

منہ سے جنسی اعضاء کو چوسنے کے تنزی استعمال کا دہرا مقصد ہے جو واضح ہونا

چاہیے۔

ان افعال سے راتوں میں جو قربت پیدا ہوتی ہے اس سے دونوں کے درمیان تمام  
البحصین اور رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔



اگر جنسی اعضاء کو چوسنے کے فعل کو پہلے ہی انجام دیا جاتا رہا ہے تو عموماً یہ عمل تنزیٰ رسم ادا کرنے سے ایک دوسرے کو لذت پہنچانے کی خواہش کو تقویت ملتی ہے۔ اگر تم نے پہلے منہ کا استعمال نہ کیا ہو تو اب ایسا کرنے سے مرد اور عورت کی تہجد کے بغیر قربت کے نئے دور میں داخل ہو جائیں گے۔

اس تنزیٰ طریقہ سے جوڑوں میں نئی بیداری پیدا ہوتی ہے اور ان کی لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس میں بھی کنٹرول ہمیشہ کی طرح اہم حصہ ادا کرتا ہے۔ ان رسوم کے ذریعہ نہ صرف تم یہ جان لیتے ہو کہ تمہارا ساتھی کس حد تک کنٹرول کر سکتا ہے اور اس کو برقرار بھی رکھ سکتا ہے اس سے دونوں میں گہرا اعتماد بھی پیدا ہوتا ہے۔ جب تمہارا ساتھی کہتا ہے کہ میں کنٹرول کر لوں گا یا کر لوں گی تو تمہیں معلوم ہونا چاہیے کہ تمہارے ساتھی میں کنٹرول کی صلاحیت ہے جس کا وہ اعلان کر رہا ہے۔

اب کھانے سے لطف اندوز ہو اور گپ شپ کرو ایک گھنٹہ تک کنٹرول برقرار رکھو۔ پھر بیڈروم جاؤ اور جس طرح چاہو لذت سے ہمکنار ہو اگر قبل ازیں منہ سے جنسی اعضاء چوسنے میں مزا نہیں آتا تھا تو اب آئے گا اگر پہلے ہی آتا تھا تو تنزیٰ رسم سے اس کی لذت میں بڑا اضافہ ہو جائے گا۔

بعد میں تم خواب خرگوش کے مزے لوٹنے لگو گے، خواہ تم نے جنسی فعل انجام دیا ہو یا نہ دیا ہو۔ ہر رات نیند سے قبل انتقال جنتر اور منتر تمہارے عمل کا حصہ بن جانا چاہیے۔ جس سے جلد مینھی نیند آ جائے گی۔ اس طرح تمہارا یہ دن اور زندگی کے باقی کے دن پہلے سے بہت بہتر گزریں گے۔



## تنتر کی ساتویں رات

تنتر کے مہاگورو نے کہا:

”کالی اور مہاکالا کی سرتمیں تمہاری ہیں تم لذتوں میں شریک ہو لذتوں اور مسرتوں کی زبان میں بات کرتے ہو ایک دوسرے کی لذت و جانتے ہو اور دوسروں کی خوشیوں سے بھی واقف ہو۔

”اس رات اور زندگی کی تمام راتوں میں اکٹھے لیکن الگ الگ داخل ہو۔ ہمیشہ لذتوں سے ہمکنار رہو۔ دوسروں کو بھی نت نئی لذتوں سے بہرہ ور کرو۔

”مکمل عبور کے لیے زیادہ توانائی پیدا کرو۔ اپنے وجود سے تنتری زندگی کو جنم دو۔“

اس رسم کی ہدایت کو تسلسل کے باب کے ساتھ ملا کر پڑھنا چاہیے جو اس کے بعد درج کیا گیا ہے۔ پچھلی راتوں کی طرح اس رات بھی کمرے کی ترتیب وہی ہے۔ میز پر کھانے کی اشیاء اور شراب رکھی ہے۔ مرد اور عورت میز کے پاس بیٹھے ہیں اور اپنا اپنا جام شراب پی رہے ہیں۔

مرد کھڑا ہوتا ہے اور کہتا ہے: ”میں تیار ہوں“ اور اپنے تمام کپڑے اتار کر بیٹھ جاتا

ہے۔

اب عورت کھڑی ہو کر کہتی ہے: ”میں تیار ہوں“ اور اپنے تمام کپڑے اتار کر بیٹھ

جاتی ہے۔

چند منٹ کی خاموشی کے بعد وہ کھڑے ہو کر لپٹ جاتے ہیں اور جومتے ہیں اور

پھر غسل خانے کے لیے جاتے ہیں۔

پچھلی راتوں کی طرح غسل کی رسم ادا کی جاتی ہے۔

پھر مرد اور عورت کمرے میں واپس آتے ہیں اپنے نیکے ہٹا دیتے ہیں اور تنتر کی

لیان دھیان کی پوزیشن اختیار کرتے ہیں۔

پہلے کی طرح اب وہ رسم ادا کرنے کے مرحلہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جب بستر اکرانے کا عمل پورا ہو جاتا ہے تو وہ چند منٹ تک گیان دھیان کی پوزیشن برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے بعد وہ بیدروم چلے جاتے ہیں۔

عورت بستر پر بیداری کی پوزیشن میں چت لیٹ جاتی ہے، کھینے الگ ہوتے ہیں اور تلوے ملے ہوتے ہیں۔

مرد اس کے قریب بستر پر بیٹھ جاتا ہے۔

مرد اپنی آنکھ کھلی رکھتا ہے۔ عورت بھی اپنی آنکھ کھلی رکھتی ہے۔

اب مرد کو ہدایات کے مطابق رسم ادا کرنا چاہیے۔ جب مرد رسم کی ادائیگی شروع کرے تو عورت کو پوری صفائی اور راست بازی سے ہر مرحلہ پر اپنے اندرونی احساسات اور شہوت سے مرد کو آگاہ کرتے رہنا چاہیے۔ مرد نہ صرف عورت کے بدن کے ہر حصہ کو دیکھ سکے گا بلکہ جو زیادہ بہتر طور پر جان سکے گا کہ اس کا کون سا فعل عورت کو بڑا لطف دیتا ہے۔

مرد عورت کے پستان کو چوستا ہے اور عورت اپنے جذبات کا اظہار کرتی ہے مرد اس کے ہونٹوں کو چوستا ہے اور عورت اپنے احساسات کا اظہار کرتی ہے۔

پھر دونوں دو دو مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔

مرد عورت کی چھاتیوں کو چھوتا ہے، ان کو مسلتا ہے اور پھر نپلوں کو پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں سے مردڑتا ہے۔ عورت اپنے جذبات سے مرد کو آگاہ کرتی ہے اور مرد کو صاف صاف بتاتی ہے کہ اب کیا محسوس کرتی ہے۔

اب مرد بستر پر بیٹھے بیٹھے گھوم جاتا ہے اور اس کا چہرہ پانسنسی کی طرف ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی انگلیوں کے سرے اور انگوٹھے عورت کے پیٹ پر پھیرتے ہوئے ان کو "یونی" تک لے جاتا ہے اس کے لبوں کو کھولتا ہے اور ٹن پر دباؤ ڈالتا ہے اس کے بعد وہ ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے اور عورت اس کو اپنے جذبات سے آگاہ کرتی ہے۔

پھر مرد اپنی انگلیوں کے سرے "یونی" تک لے جاتا ہے اور اس کو دبا جاتا ہے۔ پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔ عورت اپنے احساسات کو بیان کرتی ہے۔

مرد اپنی انگلیوں کے سروں کو مزید نیچے لے جاتا ہے اور مقعد کے پٹھوں کو چھوتا ہے اور دباؤ ڈالتا ہے اور پھر ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔ عورت اپنے احساسات بیان کرتی ہے۔

اس کے بعد مرد اپنا ہاتھ واپس "یونی" پر لے آتا ہے اور لبوں کو پھیلاتا ہے اور

مشت رز کا ابتدائی عمل شروع کرتا ہے اور ہر حصہ کو اس کی سخت کرنے کے بعد وہ ذرا سوجھ کر  
 رز سے اپنی حرکت میں تبدیلی کرتا ہے اور عورت ہر فعل کے متعلق اپنا عمل بیان کرتی ہے۔  
 اب مرد جھک کر عورت کے غشی اعضاء کے حصوں بیان کرتا ہے کہ وہ انہی اور جن سے  
 وہ اس کے سخت کرتا ہے۔ مرد جس حصہ کو چوستا ہے عورت اپنے احساسات کا اظہار کرتی ہے۔  
 رز ایوار کا یہ مقصد نہیں ہے کہ عورت کو اس قدر بھڑکایا جائے کہ وہ انزال سے قریب پہنچ  
 دے بلکہ اس کا مقصد مرد کو عورت کے بدن اور عورت کے رد عمل سے متعلق بہتر واقفیت بہم  
 پہنچانا ہے۔

عورت کو مرد کے ہر فعل پر توجہ دینی چاہیے اور اپنے احساسات اور جذبات کو صحیح  
 نصیب بیان کرنا چاہیے اور یہ بتانا چاہیے کہ کوئی فعل پہلے سے زیادہ یا کم اگلیخت کرتا ہے۔  
 مرد کو چند منٹ کے لیے اپنی حرکات روک دینی چاہئیں اور عورت کے جذبات کو  
 زیادہ بھڑکانہ نہیں چاہیے۔

اب مرد کھڑا ہو جاتا ہے۔

عورت اٹھ کر بیٹھ جاتی ہے اور پھر کھڑی ہو جاتی ہے۔

مرد بستر پر بیداری کی پوزیشن اختیار کر لیتا ہے عورت اس کے قریب بستر پر بیٹھ  
 جاتی ہے اس کا چہرہ سرہانے کی طرف ہوتا ہے۔

مرد بے حس و حرکت لیٹا رہتا ہے اور عورت جو افعال انجام دیتی ہے اس کے متعلق  
 اپنے احساسات کا اظہار کرتا ہے۔

عورت مرد کے ہونٹوں کو چھوتی ہے اور پھر ان کو چوستی ہے پھر مرد اپنے بدن کو ڈھیلا  
 جیسے دیتا ہے۔

عورت آگے جھک کر مرد کے سینہ کو مسلتی ہے اور نپلوں کو اپنے ہاتھوں کی پکلی  
 انگلیوں اور انگوٹھوں سے مردڑتی ہے۔ مرد اپنے احساسات بیان کرتا ہے۔

عورت اب گھوم جاتی ہے اس کا چہرہ پائنتی کی طرف ہو جاتا ہے پھر اپنے ہاتھ پیٹ  
 سے نیچے لے جاتی ہے اور مردانہ عضو کو زور سے دہاتی ہے مرد تفصیل سے اپنے احساسات بیان  
 کرتا ہے۔

عورت اپنی انگلیوں سے مردانہ عضو کو سہلاتی ہے وہ جڑ سے سہلانا شروع کرتی اور  
 اس کو اوپر لے جاتی ہے اور سرے پر رک جاتی ہے اور عضو کو مسلسل زور سے دبائے رکھتی ہے۔

وہ مردانہ عضو کے سر کو زور سے دباتی ہے پھر اپنے دونوں ہاتھ عضو کے دونوں طرف رکھ کر ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

وہ انگلیاں عضو کے نچلے حصہ پر پھیرتی ہوئی خسیوں کے نیچے تک لے جاتی ہے اور پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

اب اس کی انگلیاں سیون تک جاتی ہیں اور وہاں دباؤ ڈالتی ہے پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

وہ پھر انگلیاں مزید نیچے لے جاتی ہے اور مقعد کے پٹھوں پر دباؤ ڈالتی ہے پھر ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیتی ہے۔

ہر دباؤ کے بعد مرد اپنے احساسات کا اظہار کرتا ہے۔ عورت چند لمحوں کے لیے اپنے ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

اس کے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھا مردانہ عضو کو جڑ سے زور سے دباتا ہے اور وہ اپنے بائیں ہاتھ سے خسیوں کو پکڑ لیتی ہے۔

عورت آگے جھک کر مردانہ عضو کو منہ سے انگیخت کرنا شروع کرتی ہے ہر حرکت پر مرد اپنے احساسات بیان کرتا ہے۔

جب عورت منہ سے انگیخت کرنے کے تمام مراحل سے گزر جاتی ہے تو وہ اپنا منہ اور ہاتھ مرد کے جنسی اعضاء سے اٹھا لیتی ہے اور سیدھی بیٹھ جاتی ہے اور مرد سے الگ ہو جاتی ہے۔

مرد اور عورت دونوں کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ اس رسم کا مقصد بہتر اور اک اور دونوں کے متعلق بہتر معلومات کا حصول ہے اس کا بنیادی مقصد جذبات کو بھڑکانا نہیں ہے اگرچہ اس سے جذبات بھڑکتے ضرور ہیں۔

اس مرحلہ پر کنٹرول اور کنٹرول منتر کی ضرورت نہیں پڑنی چاہیے کیونکہ یہ ابتدائی نوعیت کے افعال ہیں ان سے انزال تک نہیں پہنچا جاسکتا۔

اس کے باوجود مرد اور عورت چند منٹوں کے لیے الگ بیٹھیں تو انہیں کنٹرول اور کنٹرول کا منتر استعمال کرنا چاہیے۔ جب کنٹرول استعمال کریں تو انہیں آپس میں گفتگو نہیں کرنی چاہیے۔

اگلے مرحلہ کے لیے کنٹرول بے حد ضروری ہے اور رسم کے بقیہ مراحل کے لیے مرد



اور عورت دونوں کو کنٹرول کرنا پڑے گا۔

اب مرد بیداری کی پوزیشن میں بستر پر چٹ لیٹ جاتا ہے۔

☆☆☆

مرد سختی سے اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اور تین کنٹرول منتر پڑھتا ہے اور نہال جنتری تصویر کو بروئے کار لا کر اپنے دماغ کے تختہ سیاہ پر منتر کے الفاظ لکھتا ہے۔

عورت کھڑی ہوتی ہے اور انتظار کرتی ہے۔

جب مرد کو یقین ہو جاتا ہے کہ اس کو کنٹرول حاصل ہو گیا ہے تو کہتا ہے ”میں

تیار ہوں۔“

عورت بستر پر مرد کے ساتھ بیٹھ جاتی ہے اور اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے مردانہ عضو کو جڑ سے پکڑ لیتی ہے اس کو زور سے دباتی ہے اور دباؤ جاری رکھتے ہوئے اپنی انگلیاں مرد کے عضو پر پھیرتی ہوئی سرے تک لے جاتی ہے پھر عضو کو چھوڑ دیتی ہے۔

اس موقع پر اگر مردانہ عضو اکڑ جائے تو عورت کو یہ فعل ایک ہی مرتبہ انجام دینا چاہیے اگر مردانہ عضو پوری طرح مضبوطی سے ایستادہ نہ ہو تو عورت اس عمل کو دہراتی ہے۔ یاد رہے کہ مردانہ عضو پر ہاتھ پھیرنے کا عمل عضو کی جڑ سے سرے تک ہوتا ہے نوک تک نہیں ہونا چاہیے اس کے بعد عضو پر دباؤ ختم کر دینا چاہیے۔

جب مرد کا عضو پوری طرح اکڑ جاتا ہے تو عورت اپنا فعل بند کر دیتی ہے اور کہتی

ہے: ”میں تیار ہوں“

پھر عورت مرد کے ہیڈ پر بیٹھ جاتی ہے اس کا چہرہ مرد کے چہرہ کی طرف ہوتا ہے گھٹنے مڑے ہوتے ہیں اور وہ بالکل سیدھی بیٹھی ہوتی ہے۔

عورت ایک مرتبہ پھر مردانہ عضو کو اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑ لیتی ہے اس کا بائیں ہاتھ ران پر ہوتا ہے یا وہ اپنا توازن برقرار رکھنے کے لیے جہاں چاہے ہاتھ ٹکا سکتی ہے۔

عورت اپنے کو لمبے اٹھا کر مردانہ عضو کو اندام نہانی کے اندر جتنی گہرائی تک ممکن ہو

لے جاتی ہے۔

وہ بے حس حرکت بیٹھی رہتی ہے۔ مرد بھی بے حس و حرکت رہتا ہے۔

عورت اپنے ہاتھ مرد کے ہاتھوں پر رکھ دیتی ہے مرد کے ہاتھ پیٹ پر بندھتے ہیں۔

عورت اپنی آنکھیں سختی سے بند کر لیتی ہے۔

مرد اپنے تخیل کو پٹھوں کو اکڑانے کی تصویر پر مرکوز کرتا ہے وہ اپنے پٹھوں اور عضلات پر توجہ دیتا ہے اور یہ تصور کرتا ہے کہ وہ پیٹ اور دوسرے اعضاء کے پٹھے سکیز رہا ہے۔ جتنی دیر تک ممکن ہو وہ پٹھوں کو سکیز رکھتا ہے۔ اس کے بعد پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔

عورت اندام نہانی میں مرد کے عضو کے اکڑاؤ کے فعل کو محسوس کرتی ہے اور مرد جب پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے تو وہ کہتی ہے: ”میں محسوس کرتی ہوں۔“

پھر مرد اور عورت اسی حالت میں چند لمحوں تک خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں۔ عورت اپنی آنکھیں بند رکھتی ہے اور اندام نہانی کے پٹھوں پر اپنی توجہ مرکوز کرتی ہے۔

ہے۔

مرد محسوس کرتا ہے کہ اندام نہانی کے پٹھے اس کے عضو پر اکڑ رہے ہیں۔ جب عورت پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ”میں محسوس کرتا ہوں۔“

عورت دوسری بار پٹھے سکیزنے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور جب وہ ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ”میں محسوس کرتا ہوں۔“

پھر عورت تیسری بار یہ فعل انجام دیتی ہے کہ جتنی سختی سے ممکن ہو اور جتنی دیر تک ممکن ہو اپنے پٹھے اکڑائے رکھتی ہے۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے۔

جب عورت ان پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے تو مرد کہتا ہے: ”میں محسوس کرتا ہوں۔“ اب مرد اور عورت اس حالت میں خاموش رہتے ہیں اور کنٹرول منتر اور تصویر کی مدد سے اپنے آپ کو کنٹرول کرتے ہیں۔

مرد اب اپنی ٹانگیں ڈھیلی چھوڑ دیتا ہے۔

☆☆☆

اب عورت اپنے کولہوں کو حرکت دینا شروع کرتی ہے جس طرح اس کی یا اس کے ساتھی کی مرضی ہو اس طرح عورت کولہوں کو ہلاتی جلاتی رہتی ہے۔ اب جنسی عمل شروع ہو جاتا ہے جو عورت کے عورت اوپر ہونے کی پوزیشن کہلاتا ہے۔ اس پوزیشن میں تم دونوں لذت کے حصول کے لیے جو چاہو کر سکتے ہو ایک دوسرے کو سہلانا، چوما چانی کرنا وغیرہ لیکن تمہیں ہر

وقت پر کنٹرول برقرار رکھنا ہوگا۔

تم دونوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ تم کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے کوشاں ہو جب بھی کوئی محسوس کرے کہ وہ انزال کے قریب ہے اس کو اپنے ساتھی کا بازو یا کندھا زور سے پکڑ لینا چاہیے اس موقع پر جو فعل جاری ہو اس کو روک دینا چاہیے اور کنٹرول حاصل کرنا چاہیے اس کے لیے دونوں کا تعاون بے حد ضروری ہے۔ کنٹرول حاصل کرنے کی خواہش کا احترام بھی ضروری ہے۔

مرد اور عورت کو اسی حالت میں اس وقت تک رہنا چاہیے جب تک کہ دونوں کم سے کم ایک مرتبہ انزال تک نہ پہنچ جائیں اور عمل روک کر کنٹرول نہ حاصل کر لیں۔ دونوں کو کنٹرول اور جنتر کا استعمال کرنا چاہیے۔

جب اس پر کنٹرول ہو جائے تو جنسی عملی جتنی دیر تک چاہو جاری رکھ سکتے ہو۔ اس حالت میں جب ہر ایک کم سے کم ایک مرتبہ کنٹرول حاصل کر لے تو عورت کو اندام نہانی سے مردانہ عضو کو نکال کر مرد کے برابر لیٹ جانا چاہیے۔

اب وہ جس طرح چاہیں جنسی لذت کا حصول شروع کر سکتے ہیں تنتر کے گوروں کا کہنا ہے باری باری فاعل اور مفعول کے کردار ادا کرنے سے کنٹرول برقرار رکھنا نسبتاً آسان ہو جاتا اور لذت کے لمحات طویل ہو جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

عورت مرد کے اوپر سے اتر آتی ہے۔ مرد اس کو چومتا چاٹتا ہے اس کے جذبات کو بھڑکاتا ہے اس سے کھیلتا ہے اس کی مشت زنی کرتا ہے اس کے جنسی اعضاء کو منہ سے چوستا ہے۔ ہر بار مرد چند لمحوں کے لیے رک جاتا ہے تاکہ عورت کنٹرول حاصل کر سکے (اگر عورت عادی ہو یا بار بار انزال کا مزا چاہتی ہو تو وہ باری باری کنٹرول کرتی ہے اور انزال کو نہیں روکتی۔)

اب مرد عورت کے اوپر آ جاتا ہے۔ عورت اس کو چومتی چاٹتی ہے اس سے کھیلتی ہے مشت زنی کرتی ہے اور مردانہ عضو کو منہ سے چوستی ہے لیکن مرد کی کنٹرول کی خواہش کا احترام کرتی ہے۔ مرد جب بھی کنٹرول کا اشارہ دیتا ہے وہ اپنا فعل روک دیتی ہے۔

جنسی فعل کے لیے جو بھی پوزیشن اختیار کی جائے کنٹرول کی ضرورت کے وقت فعل روکنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ مرد عورت کے اوپر یا پہلو میں ہو سکتا ہے یا پیچھے سے دخول

کرے یا کرسی پر بیٹھے یا کسی اور طریقہ سے جنسی فعل کرے کنٹرول کی احتیاج تو رہنا ضرور ہے۔

سب سے زیادہ ضروری کنٹرول برقرار رکھنا ہے۔ جنسی عمل کے دوران اگر کسی نے مشق کی جائے تو کنٹرول حاصل کرنا اور اس کو برقرار رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح جنسی عمل سے پہلے بدن سے کھینے کو بھی جتنا جی چاہے طول دیا جاتا ہے۔

اگلے باب میں ”تسلل“ اور ”خاص رسوم کا حصہ“ میں تنز کے اس بنیادی کنٹرول کے نازک فرق پر مزید بحث کی جائے گی۔ جب تمہیں جنسی تسکین ہو جائے تو لپٹ کر لیٹ جاؤ اور انتہائی جنت اور منت کو کام میں لاؤ اور آرام کرو۔

پھر تم شراب پیو اور کھاؤ اور جنسی فعل کے متعلق بے تکلفی اور راست بازی سے سب شپ کرو۔ تم نے تنز کی سات راتیں مکمل کر لی ہیں لیکن یہ آخری نہیں ہے بلکہ ابھی تو یہ ابتداء ہے۔

آج رات جب تم دونوں سو جاؤ گے تو انتہائی منت اور جنت تمہیں زندگی کی نیرنگیاں دکھائے گا۔



## تسلل

تنزی کے گورو نے نئی تنزی ہدایات ان الفاظ میں جاری کی ہیں  
 ”تم دھرتی پر اب نئے انداز سے چلو گے۔ تمہارے وجود کا جو ہر تم پر  
 عیاں ہو گیا ہے جس سے تم انتہائی لذت اور قوت سے ہمکنار ہو گئے  
 ہو جس پر اب تمہیں عبور حاصل ہو چکا ہے۔

”اب تمہاری حیثیت تنزی زندگی کے نوزائیدہ بچے کی سی ہے۔ اب تم  
 اپنے جوہر سے نئی دنیا پیدا کرو گے اور نئے راستوں پر چلو گے۔ یہ  
 پامال راستہ نہیں ہے بلکہ نیا راستہ ہے..... روشن خیالی کی معراج تک  
 پہنچنا تمہارا اپنا راستہ ہو گا جس کے رہنما بھی تم خود ہی ہو گے۔

”تم جن رسوم سے واقف ہو چکے ہو ان کی مشق جاری رکھ کر تم نئی  
 طاقت اور توانائی حاصل کر سکو گے۔ تنزی زندگی کا ہر دن تمہیں اپنے  
 اور دوسروں کے متعلق زیادہ آگاہی سے روشناس کرے گا اور لذت  
 حاصل کرنے اور لذت بخشے کی زیادہ استعداد پیدا کرے گا۔ زیادہ  
 توانائی اور مہارت پیدا کرے گا۔ تمہارے اپنے وجود زندگی اور جو کچھ  
 تم اس کائنات میں دریافت کرتے ہو اس پر زیادہ کنٹرول فراہم کرے  
 گا۔ کیونکہ تم اور تمہارا وجود ایک ہی ہو گا دھرتی اور تم ایک ہو گئے۔  
 دوسرے اور تم ایک ہوئے کائنات اور تم ایک ہوئے ہر وجود کا خلاصہ  
 اور تم ایک ہوئے۔

”اور تمہارا جوہر بڑھتا جائے گا اور غیر فانی دنیا تک پہنچنے کا راستہ کھول  
 دے گا۔ یہ جس سطح پر موجود ہے تم اس سے واقف ہو جاؤ گے۔

”ہر قدم اس یقین کے ساتھ اٹھاؤ کہ یہ ان تمام لذتوں سے بڑھ کر  
 مہذلت اور پُرسرت ہے جن سے دوسرے فانی انسان واقف نہیں۔

”کیونکہ تمہارا اپنا وجود خوشیوں کا جوہر ہے۔ تمہارا بدن تمام تخلیقی قوتوں



رُکبہ ہے مگر چہ الگ سوئیں تمام غاصوں میں شامل ہو جواب تک  
وجود میں آئے یا آئندہ آنے والے ہیں۔

”لذت اور مہارت سب کچھ تم پر منکشف کیا جائے گا۔“  
تنزی کی سات راتوں اور مرد اور عورت کی الگ الگ رسوم نے تمہیں تنزی جنس سے  
بنیادی تصورات سے روشناس کرا دیا ہے جس سے تمہاری جنسی قوت میں اضافہ ہوا ہے۔ اپنے  
اور اپنے ساتھی کے متعلق زیادہ آگاہی حاصل ہوئی ہے جنس کی اہم ترین توانائیوں کے  
کنٹرول کا معہ پیدا ہوا ہے اور ان توانائیوں کو زندگی کے تمام شعبوں میں استعمال کرنے کی  
صلاحیت پیدا ہوئی ہے۔

روزانہ تمام مشقوں کی جنتری تصاویر کو ذہن میں لانے کی کوشش کرنی چاہیے اس  
کے لیے وقت مقرر کر دینا چاہیے کیونکہ جنتری تصویر ہی کے ذریعہ تم کنٹرول برقرار رکھ سکتے ہو  
اور جنس توانائی کی منتقل کر سکتے ہو۔

یہ رسوم بھی روزانہ کی مشقوں کا حصہ ہونا چاہئیں۔  
اگر ممکن ہو تو جوڑے بھی رسوم کی بنیادی باتوں کا اعادہ کرتے رہیں۔  
اگر کسی رات مرد اور عورت کو اکٹھے مشق کرنے کا موقع نہ ملے تو انہیں تنہائی میں  
رسوم ادا کر لینی چاہئیں جن میں کنٹرول کی رسم بھی شامل ہو۔  
تم جب بھی جنسی فعل انجام دو تو اپنے تعلقات کی نئی بنیادوں پر قائم رہو اب  
تعلقات تنزی ہو گئے ہیں۔ ان میں کنٹرول کا حصول اور جنسی فعل کا انتقال بھی شامل ہے۔ اس  
سے نہ صرف تمہارے کنٹرول کو تقویت ملے گی بلکہ اس سے مزید کنٹرول حاصل ہوگا جس سے  
لذت اور سرخوشی میں مزید اضافہ ہوگا۔

کتاب کا اگلا حصہ ”خاص رسوم تنزی جنس پر نوٹ“ پر مشتمل ہے۔ ان کے مطالعہ  
سے وہ ہزاروں طریقے واضح ہو جائیں گے جن سے مرد اور عورت اور جوڑے کی رسوم میں  
بہت کچھ اضافہ ہوگا جس کی وجہ سے تم جنسی لذت کی دولت سے مالا مال ہو جاؤ گے۔

اب تمہیں اپنے آپ پر اپنی جنس پر اور اپنے مستقبل پر کنٹرول حاصل ہو گیا ہے۔  
اگر کسی وقت تم محسوس کرو کہ کنٹرول پر گرفت کمزور پڑ رہی ہے تو بنیادی مشقوں پر واپس جاؤ اور  
روزانہ جنتری تصویر اور منتر کا استعمال کرو۔

خاموش تنہائی میں اپنی آنکھیں بند کر لو اور تصویر کو استعمال کر ڈاپنے آپ کو مت چھوڑ، بیداری کا منتر پڑھو اور اکیلے میں مرد یا عورت کی رسوم ادا کرو۔ یہ تصویریں تمہارے اندر بیداری کا احساس اجاگر کر دیں گی اور کچھ عرصہ کے بعد تمہارا کنٹرول واپس آ جائے گا جس کے بعد تم انتقال میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

جنس کے تمام پہلوؤں پر کنٹرول ہو جانے کے بعد تم زندگی کے تمام شعبوں پر کنٹرول حاصل کر سکو گے۔

ان رسوم کی روزانہ مشق سے ہر دن تمہارے لیے لذت کا نیا پیغام لے کر آئے گا۔ تم میں زیادہ سکون اور اعتماد پیدا ہو گا۔ یہ سکون اعتماد اور خود آگاہی تنتر سے حاصل شدہ قوتوں سے حاصل ہوگی۔



## خاص رسوم:

# تنتری جنس پر نوٹس

## دیباچہ:

مرد، عورت اور جوڑوں کے بنیادی رسوم مکمل تنتری جنس نہیں۔ ہزاروں برسوں میں اس موضوع پر بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں جن میں دوسری رسوم کے حوالے دیئے گئے ہیں اور نفسانی، شہوانی، بیداری، کنٹرول اور انتقال کے مختلف پہلوؤں پر تبصرے کیے گئے ہیں۔ ہر رسم میں تنتری جنس کے پہلو پر توجہ دی جاتی ہے ان میں بیداری کو مزید ترقی دینا، انزال کی طوالت کے حصول کا طریقہ ”یونی“ کے پٹھوں کی تہذیب کی تکمیل کے لیے ضروری مشقیں شامل ہیں۔ (ایسی ”یونی“ کو ”تنتری یونی“ کہا جاتا ہے)۔

جن مردوں اور عورتوں کی صحت اچھی ہو انہیں یہ رسوم نقصان نہیں پہنچاتیں بشرطیکہ یہ ہدایت کے مطابق انجام دی جائیں۔

تنتر کے تمام طالب علموں کے لیے اس خصوصی حصہ کی مشقوں میں حصہ لینا ضروری نہیں اگر وہ مشقیں کریں تو بہت اچھا ہے۔ تنتر کی بنیادی باتیں مرد، عورت اور جوڑے کی رسوم میں پوری طرح درج کر دی گئی ہیں۔ ان پر عمل کر کے تنتر کی بنیادوں پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یعنی بیداری، کنٹرول اور انتقال..... درحقیقت تنہا رسوم پر عبور ہی تنتر کی بنیاد ہے۔

سنجیدہ طلبہ کو اس خاص حصہ کا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ وہ تنتر کے مختلف موضوعات پر مختلف آراء سے واقف ہو سکیں اور مزید رسوم سے آگاہ ہو سکیں۔ جن خاص شعبوں میں تنتری صلاحیتوں میں اضافہ ہو سکے اور اس شعبہ کا انتخاب کیا جاسکے جس میں صلاحیتوں میں اضافہ مطلوب ہے۔

تنتر میں کہا گیا ہے کہ خصوصی رسوم مردانہ عضو کی ایستادگی سے متعلق ہیں تا مردی سے ان کا کوئی تعلق نہیں بلکہ ان کا اصل مقصد ایک محدود وقت کے اندر بار بار ایستادگی سے

اسی طرح تنزی کتابوں میں عورتوں کے لیے تنزی "ہونی" تیار کرنے پر توجہ دی گئی ہے جس سے عورت کی بیداری میں اضافہ ہوتا ہے اور اس میں لذت رہنے اور سنبھلنے کی راہ صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

دوسری رسوم کا تعلق بچے کچے حجاب رکاوٹوں اور الجھنوں کو بھی دور کرنا ہے۔ اس کتاب کے پچھلے ابواب کی تکمیل کے بعد اب تم بنیادی تصورات پر مکمل عبور حاصل کرنے کے لیے اگلا حصہ پڑھ سکتے ہو اور تنزی جنس کے مزید پہلوؤں کو ترقی دے سکتے ہو۔

### نئے ساتھی:

تنزی میں اخلاقیات کا کوئی سوال نہیں ہے۔

اس کا فلسفہ یہ ہے کہ جو لوگ تنزی بننے سے پہلے جنس کے معاملہ میں آزاد ہوتے ہیں وہ بعد میں بھی آزاد ہی رہتے ہیں۔ جو جنسی تعلقات کے قیام کے لیے ایک خاص استعداد سے آگے نہیں بڑھتے ان میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی اسی طرح جو لوگ ایک ساتھی پر قناعت کرتے ہیں ان کا رویہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔

تنزی کی نوعیت کے اعتبار سے تم ابتداء میں ایک ہی ساتھی کو پسند کرو گے۔ جب تم تنہائی اور جوڑے کی مشقوں پر عبور حاصل کر لو تو اکٹھے رہ سکتے ہو یا اپنے اپنے راستے الگ کر سکتے ہو۔

لیکن انفرادی طور پر تنزی کا تم پر اثر رہے گا۔ جنسی تعلقات خواہ طویل ہوں یا مختصر تنزی طریقہ تنزیوں کو فطری استاد بنا دیتا ہے اور وہ ان تعلقات کو کنٹرول کرنے والے بن جاتے ہیں۔

تنزی میں کہا گیا ہے کہ جب کوئی تنزی نیا ساتھی منتخب کرتا ہے تو وہ اپنے نئے ساتھی کو تنزی کے طور طریقے سکھاتا ہے۔ اگر نیا ساتھی بھی تنزی لکھے تو پھر ابتداء ہی سے تنزی رشتہ قائم ہو جائے گا۔

اگر نیا ساتھی تنزی نہیں ہے تو اس کو تنزی کا راستہ دکھانا تمہاری ذمہ داری ہے۔ اگر تنزی اپنے ساتھی کو تنزی طریقے سکھاتا ہے تو اس کی خوشی میں اضافہ ہو جائے گا جس کے بعد نیا ساتھی خود بھی ان طریقوں کو سیکھنے کی خواہش کرے گا۔ نئے ساتھی کو سکھانے کے لیے تنہائی

اور پھر جوڑے کی رسوم سے ابتداء کرنی چاہیے تاکہ وہ بھی تنزی بن سکے۔  
تنزی میں نئے ساتھی کے ساتھ تعلقات استوار کرنے پر بڑا زور دیا گیا ہے۔  
تنزی میں کہا گیا ہے:

اگر عورت اپنا نیا چاہنے والا تلاش کر لیتی ہے تو اس کو ابتداء ہی سے اپنے ساتھی،  
جنسی فعل پر کنٹرول پر زور دینا چاہیے۔ اس کے لیے عورت کو خود پر زبردست کنٹرول ہونا  
چاہیے اور مرد کے ساتھ جنسی معاملات پر بے تکلفانہ بات چیت رہنی چاہیے۔ عورت کو اپنے  
ساتھی کی مسرتوں میں اضافہ کے لیے اپنی ترقی یافتہ بیداری، صلاحیتوں اور کنٹرول کا مظاہرہ  
کرنا چاہیے۔

اسی طرح اگر مرد نیا ساتھی تلاش کر لیتا ہے تو اس کو اپنے ساتھی پر اپنی تنزی  
صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنا چاہیے تاکہ وہ اپنی نئے ساتھی کو بہت زیادہ لذت اور تسکین فراہم کر  
سکے۔ گوروں اور چیلوں کا یہ تعلق بھونڈا نہیں ہونا چاہیے بلکہ گورو کو اشاروں کنایوں میں اپنے  
ساتھی کو سکھانا چاہیے۔ تنزی کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ تنزی کو لیڈر ہونا چاہیے اور جنسی فعل پر  
اپنا کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے۔

اصلی تنزی دنیا کو تنزی طور طریقوں پر لانے کی کوئی خواہش نہیں رکھتا لیکن ایک  
مرتبہ ان پر عبور حاصل کرنے کے بعد ان کو ترک کرنے کا بھی سوال پیدا نہیں ہوتا۔

### تنزی اور عمر:

”دماغ میں لچک ہوتی ہے اور بدن میں نہیں۔“  
یہ تنزی طریقہ ہے یہ کہنے کا کہ ”عمر اہمیت نہیں رکھتی۔“ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا  
کہ کوئی طالب علم کس عمر میں تنزی کا مطالعہ شروع کرتا ہے۔ صرف ذہن تنزی تصورات کو قبول  
کرنے، اس پر یقین کرنے اور اس کی آزمائش کرنے پر آمادہ ہونا چاہیے۔ تنزی گروپ اپنے  
بچوں کو بارہ سال کی عمر ہی سے تنہائی کی رسوم سکھانا شروع کرتے ہیں۔ اس کا مقصد لڑکپن  
میں جنس کی تہذیب ہے ایسی جنس جو ڈھکی چھپی نہ ہو اور جنس تک دیانتدارانہ اور بے تکلفانہ  
رسائی حاصل ہو سکے اس میں کوئی شجر ممنوعہ نہیں ہے۔ اس میں بدن اور جنس کے علم کے متعلق  
آزادانہ گفت و شنید ہوتی ہے اور ہدایات دی جاتی ہیں۔ تنزی کی کتابوں کے مطابق ان ہدایات  
سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور جنس کے متعدد مسائل حل ہوتے ہیں جن کی وجہ سے



روپن میں کچاؤ اور بددلی پیدا نہیں ہوتی۔

تنز کی کتابوں میں ایک 86 سالہ تنزی کی کہانی درج کی گئی ہے جو ہر رات اپنی بوڑھی بیوی کے ساتھ تنزی طریقہ سے جنسی فعل کر کے لطف اندوز ہوتا تھا یہ طریقہ کئی سال قبل اس کی بیوی نے اسے سکھایا تھا۔

کہانی میں مزید کہا گیا ہے کہ یہ بیوی 89 برس کی عمر میں مر گئی۔ تنزی مرد نے 63 سالہ عورت سے شادی کر لی اور اس نے بیوی کو تنزی طور طریقے سکھا دیئے جس سے اس کی بیوی نے نفسانی اور شہوانی طور پر دوبارہ جنم لیا اور زندگی کے دوسرے تمام شعبوں میں بھی اسے نئی زندگی مل گئی۔

جب مرد تنزی 91 برس کی عمر میں مر گیا تو اس کی 'نوجوان بیوی' نے 48 سال کے مرد سے آشنائی پیدا کر لی اور اس کو تنزی طریقے سکھا دیئے جس کے بعد میاں بیوی دونوں خوش و خرم رہے۔

ضروری نہیں کہ یہ کہانی حرف بحرف درست ہو لیکن اس سے تنز کے متعلق دو نکات سامنے آتے ہیں:

○ سیکھنے میں عمر حائل نہیں ہوتی۔

○ تنز کی لذتوں میں بھی عمر مانع نہیں ہوتی۔

میں نے اپنی ریسرچ کے دوران کافی تعداد میں تنزیوں سے انٹرویو کیے ہیں ان میں سب سے چھوٹا 19 برس کا اور سب سے بڑا 78 برس کا تھا ان کے درمیان مختلف عمر کے لوگ تھے۔

ہر فرد نے کسی نہ کسی طرح واضح کیا کہ عمر کا کوئی مسئلہ نہیں ہے لیکن ذہن کھلا رکھنا اور تنزی رسوم کی مشق جاری رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

تنز میں کہا گیا ہے: "مرد اور عورت اکثر و بیشتر روزانہ چھوٹے موٹے لیکن فوری مسائل سے دوچار ہوتے رہتے ہیں (جن سے ان کے جذبات مجروح ہوتے ہیں اور صحت متاثر ہوتی ہے۔)

لیکن وہ جلد ہی اپنی اندرونی دنیا کی بجائے اپنے چاروں طرف پھیلی ہوئی دنیا پر زیادہ توجہ دینا شروع کر دیتے ہیں۔

تنز کے مطابق جنسی توانائی کی روانی زندگی کی روانی ہے اور یہ زندگی کی تخلیقی توانائی

ہے۔ رکاوٹوں سے یہ بہتا دریا بند ہو جاتا ہے اور اپنے اندر سمٹ کر رہ جاتا ہے۔  
لیکن اگر اس کو آزادانہ بہنے دیا جائے تو اس کی قوتوں میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے  
اور تخلیقی توانائیاں تخلیقی قوت بن جاتی ہے۔

جنسی توانائی کے دھارے کے کنٹرول کے معنی اس کو روکنا نہیں بلکہ اس کو خاص  
رخ پر منتقل کرنا ہے تاکہ ہم اپنی زندگی بھر پور طریقے سے گزار سکیں اور اپنے اندر جو قوت چھپا  
ہو چکی ہے اس سے روزانہ مزے کریں اور اسی قوت سے دوسروں کو اور دنیا کو خوش رکھیں اور  
خود بھی لذت اور مسرت حاصل کریں۔

نہ صرف یہ کہ تنزی زندگی اور جنسی فعل میں عمر کوئی معنی نہیں رکھتی بلکہ تنز بذات خود  
طویل زندگی کی کلید ہے۔

### عورت میں بار بار انزال (Female Multiple Orgasm):

تنز کی کئی کتابوں میں لکھا ہے کہ مرد جنسی تعلقات میں اپنے انزال اور لطف  
بوہانے کی کوشش کرتا ہے اسی طرح عورت کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ اسے ایک مرتبہ سکون  
بخش اور سرور بخش انزال ہو جائے یا وہ ایک مرتبہ سے زائد انزال کا تجربہ کرنا چاہتی ہے۔  
تنز کی کتابوں میں عورت کی تین اقسام درج کی گئی ہیں جو دیگاس (Vegas)  
کہلاتے ہیں جن کی بنیاد انزال پر ہے۔

#### 1- چنداویگا (Chanida Vega):

جو عورت اپنے جنسی تعلقات میں متعدد بار آسانی سے انزال حاصل کر لیتی ہے۔

#### 2- مدھیاماویگا (Madhyama Vega):

جو جنسی تعلقات میں صرف ایک بار انزال کو ترجیح دیتی ہے۔

#### 3- منداویگا (Manda Vega):

جس کا شاذ و نادر ہی انزال ہوتا ہے۔

آسانی کے لیے اور تنز کو جدید اصطلاحات میں بیان کرنے کے لیے ہم ان اقسام  
کو ٹائپ اول، ٹائپ دوم اور ٹائپ سوم قرار دیں گے اور ان پر بحث کریں گے اور اس پر  
بہروں اور تہادیز کا بھی ذکر کریں گے۔

## ٹائپ اول:

بیداری کی تنزی مشقوں سے بار بار کے انزال سے سرور میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی تعلقات کے دوران انزال کو کنٹرول کرنا اور پھر کنٹرول کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے سرور میں اضافہ ہو جائے گا۔ تنزی کا مشورہ ہے کہ اس قسم کی عورت کو خاص رسوم ادا کرنی چاہئیں جن کا تعلق انزال اور اس کو طول دینے اور ”تنزی یونی“ پیدا کرنے سے ہے۔

## ٹائپ دوم:

تنزی کا کہنا ہے کہ اس قسم کی عورت بار بار انزال کی متلاشی نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں اس کو جنسی فعل کے دوران انزال پر بار بار کنٹرول کے طریقہ کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ جب وہ انزال تک پہنچ جائے تو اس کو روک سکے (یعنی طویل انزال) اس طرح اپنے واحد انزال کو طول دے کر زیادہ سرور قوت اور توانائی حاصل کر سکے۔

تنزی کا مشورہ ہے کہ اس ٹائپ کی عورت کو ”طویل انزال کی رسم کی مشق کرنی چاہیے۔“ لیکن اس کو بار بار کے انزال کے امکانات کو مسترد نہیں کرنا چاہیے۔ تنہائی میں کنٹرول کی رسم کی ادائیگی کے دوران اس کو بار بار انزال تک پہنچنے کی کوشش کرنی چاہیے اور پھر اس کو کنٹرول کرنے کی مشق کرنی چاہیے۔ جب کنٹرول حاصل کرنے میں آسانی ہو جا۔ تو پھر اسے بیداری کی رسم اکیلے یا کسی ساتھی کے ساتھ انجام دینی چاہیے تاکہ جذبات بھڑک سکیں پھر جوڑے کی رسوم کی ساتویں رات کی طرح کی رسم اپنے ساتھی کے ساتھ انجام دے۔ چاہیے اور اپنے ساتھی کو بتا دینا چاہیے کہ وہ بار بار انزال چاہتی ہے۔ پہلے مرد اس کی مشق زنی کرتا ہے یہاں تک کہ وہ انزال تک پہنچ جاتی ہے پھر وہ مرد رک جاتا ہے اور وہ کنٹرول حاصل کرتی ہے۔ مرد دوبارہ عورت کی مشق زنی شروع کرتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کا انزال ہو جاتا ہے۔

دونوں ساتھیوں مرد اور عورت کو ایک دوسرے کے بدن سے کھیلنے اور دوسرے۔ افعال کے دوران کنٹرول برقرار رکھنا چاہیے۔ مرد کو دوبارہ منہ سے عورت کے بدن کو اگلے کھڑکنا چاہیے۔ مرد کو عورت کے جنسی اعضاء کو چوستے رہنا چاہیے یہاں تک کہ عورت کا دوسری بار انزال ہو جائے اس کے بعد مرد کو تیسری بار عورت کے بدن کو ہاتھوں زبان اور منہ سے بیدار کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جس کے بعد جنسی فعل انجام دے کر عورت کا تیسری بار

انزال کرنا چاہیے۔

مرد اور عورت میں جب تیسری بار انزال کی مشق پر اتفاق ہو جائے تو... رہنے آپ پر مکمل قابو رکھنا چاہیے۔ یہاں تک کہ عورت کو مسلسل تیسری بار انزال نہ ہو جائے۔ عورت جب اس پر راضی ہو جائے تو اس کو اجازت دینی چاہیے کہ اس سے جذبات باہر آجائے۔ تاکہ اس نے ماضی میں صرف ایک بار ہی انزال حاصل کیا ہو۔

جب یہ مشق مکمل ہو جائے اور عورت کو جنسی فعل کے دوران مسلسل تیسری بار انزال ہو جائے تو اس کا جی چاہے گا کہ چوتھی بار بھی انزال ہو جائے۔ اس کو ابتداء میں اس سے مشق کے مواقع پر تین بار انزال حاصل کرنے کی مشق کرنی چاہیے پھر اس کو فیصلہ کرنا چاہیے۔ یا ۴۰۰ تنہا ہی جنسی فعل کے حصہ کے طور پر بار بار انزال چاہتی ہے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ کامیابی سے بار بار انزال کے بعد بھی صرف ایک ہی بار۔ انزال کو ترجیح دے۔

### ٹائپ سوم:

دو ہزار سال قبل بھی تنہا نے یہ بات تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا کہ کوئی شخص جنسی اعتبار سے سرد بھی ہو سکتا ہے۔ آج کے ماہرین نفسیات کی طرح وہ بھی یہی کہتے تھے کہ بعض رکاوٹوں کی بناء پر کوئی شخص جنسی طور پر سرد ہو جاتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

تنبہائی میں عورت کی بیداری کی پہلی دو رسوم کا مقصد اپنے بدن کے متعلق بہتر واقفیت کے علاوہ اس کی نفسانیت اور شہوانیت کا بہتر ادراک ہے۔ ٹھنڈی عورتوں کے لیے یہ مشقیں بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔

یہ بڑاں ان ٹھنڈی عورتوں کو پورے لگن کے ساتھ بیداری کی جنٹری تصویر پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

تنہا نے نہ زور غماش کی ہے کہ جب ٹھنڈی عورت تنہائی میں مشق کرے تو اس کو اس کی باتیں آنا چاہیے۔ بلکہ ایک قدم اور آگے بڑھانا چاہیے۔

اپنی دونوں ہاتھوں سے قطع نظر اس عورت کو روزانہ تنہائی میں بیداری کی مشقیں کرنی چاہئیں۔ خاص طور پر مشق زنی کرنی چاہیے یہاں تک کہ اس کا انزال ہو



جائے۔

تنز کے اس طریقہ کی بنیاد یہ ہے کہ لذت سے لذت اور نہ دور سے نہ حاصل ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ انزال کا تجربہ ہوگا اتنا ہی زیادہ یہ آسانی سے حاصل ہو جائے گا۔

اگر اس قدر ٹھنڈی عورت کا تنہائی میں مشت زنی سے بھی انزال نہیں ہوتا تو اسے اپنی شرم و حیا کو بالائے طاق رکھ کر اپنے ساتھی کو صورت حال سے صاف صاف آگاہ کر دینا چاہیے۔

اس کے باوجود اس عورت کو اپنے ساتھی کے ہمراہ جوڑے کی رسوم ادا کرنی چاہئیں۔ اس رسم کی ادائیگی کے ایک گھنٹہ گزرنے کے بعد مرد اور عورت دونوں کو بیڈروم میں جانا چاہیے اور عورت کو مرد کو اجازت دینی چاہیے کہ وہ اس کو بیداری کی رسم اور کنٹرول کی رسم ادا کرتے ہوئے دیکھ سکے اس کے دوران عورت اپنی مشت زنی خود کرے۔ اس موقع پر عورت کو کنٹرول کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ عورت کو اس وقت تک مشت زنی جاری رکھنی چاہیے جب تک کہ انزال نہ ہو جائے۔

مرد کی آنکھوں کے سامنے رسوم ادا کرنے سے عورت کے لاشعور کی رکاوٹیں اور الجھنیں دور ہو جائیں گی جس سے اس کو انزال تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔

اگر یہ طریقہ کامیاب نہ ہو تو مرد کو چاہیے کہ ہر وہ طریقہ آزمائے جس سے عورت کو انزال ہو سکے۔ تنز کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ جنسی کھلونے یا مردانہ مصنوعی اعضاء (Dildo Vibrator) بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

اگر مختلف طریقے استعمال کیے جائیں تو کسی نہ کسی طریقہ سے عورت کو انزال ہو سکتا ہے۔ ایک مرتبہ جس طریقہ سے عورت کو انزال ہو جائے تو پھر وہ اس طریقہ پر عمل جاری رکھ سکتی ہے۔ ایسے موقع پر عورت کو بیداری کے منتر کا استعمال کرنا چاہیے اور جس تصور سے وہ انزال تک پہنچنے میں کامیاب ہوتی ہے اسے اپنے ذہن میں وہی تصور بھی قائم رکھنا چاہیے۔

کامیاب مشت زنی کے بعد تنز اس راہ میں رکاوٹ نہیں بنی۔ انزال عورت کے ساتھی کی مشت زنی سے ہوتا ہے یا عورت کے جنسی اعضاء کو منہ سے بیدار کرنے کے ذریعہ

ہوتا ہے۔

اس موقع پر عورت کو دو مشقیں کرنی چاہئیں جن کا ذکر ہمارا انزال کے حصہ میں کیا

گیا ہے۔



دنیا کی ہر عورت مختلف ہوتی ہے۔ وقت اور تنزی بیداری کنٹرول اور انتقال بار بار  
انزال کی کلید ہے۔ اسی طرح تنزی کی لذتیں حاصل ہوتی ہیں۔

### ایستادگی (Erection):

عام طور پر جنسی فعل سے پہلے عورت کے بدن سے کھیلنے سے مرد میں ایستادگی پیدا  
ہوتی ہے۔ لذت کا پیشگی احساس بھی یہی کیفیت پیدا کرتی ہے۔

لیکن ایسے مواقع بھی آسکتے ہیں جہاں ایستادگی مشکل ہو جائے۔

تنزی کے نزدیک اس کی وجہ ممکن اعصاب پر بوجھ اور بوکھلاہٹ ہوتی ہے۔ اس دور  
کے ماہرین نفسیات بھی تنزیوں کی اس بات سے اتفاق کرتے ہیں جو انہوں نے بہت پہلے کہی  
تھی کہ ایستادگی کے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے مرد کو اپنا بدن اور دماغ ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے۔

تنزی میں کہا گیا ہے کہ اگر جنسی فعل کے دوران مرد کا ایک مرتبہ انزال ہو جائے تو  
اس کو دوبارہ ایستادگی کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس کے لیے مرد کو آہستہ آہستہ تیار ہونا چاہیے  
اور توانائی کی بحالی کے لیے وقت دینا چاہیے۔

جنسی فعل کی ابتداء میں اگر مرد کو ایستادگی حاصل نہیں ہوتی تو وہ آہستہ آہستہ اور  
اطمینان سے اس کو حاصل کر سکتا ہے۔ اس کی ساتھی عورت کو بھی اس کی خبر ہونی چاہیے اس  
لیے اس کو بھی تسلی سے انتظار کرنا چاہیے۔

وجہ کوئی بھی ہو لیکن اصل مقصد ایستادگی ہے جس کے لیے تنزی کی کتابوں میں درج  
ذیل مشورے دیئے گئے ہیں۔

مرد ننگا ہو کر بستر پر بیداری کی پوزیشن پر لیٹ جائے۔ اس کو ایستادگی پر توجہ دینے  
کی بجائے بیداری کی تصویر پر توجہ دینی چاہیے اور بیداری کے تین منتر پڑھنے چاہئیں۔

اس کی ساتھی عورت کو مرد کے بائیں طرف خاموشی سے بستر پر بیٹھ جانا چاہیے اور  
مرد کو بالکل نہیں چھونا چاہیے۔ عورت کے کوہے مرد کی کمر کے ساتھ ملے ہونے چاہئیں۔

مرد کو آہستہ آہستہ اپنا ہاتھ پیٹ سے اپنے عضو تک لے جانا چاہیے اور اپنے دائیں  
ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے عضو کی جڑ کو پکڑ لینا چاہیے اور بائیں ہاتھ سے اپنے خصلوں کو  
تھام لینا چاہیے۔

اب مرد کو آنکھیں بند کر کے پٹھے اکڑانے کی مشق کے تصور پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے

اس کو جسم تصور میں اپنے عضو اس کے پٹھوں اور اس کے اندر کی نالی کو دیکھنا چاہیے۔  
اب اسے انگلی اور انگوٹھے سے اپنے عضو کو زور سے دھانا چاہیے اور آہستہ آہستہ اس کو اوپر لے جانا چاہیے اور اوپر نیچے لے جانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے اس کے ساتھ ہی ساتھ اسے عضو کے پٹھوں کو سختی سے اکڑانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ اس عمل کو جسم تصور میں بھی دیکھنا چاہیے اور عضو کی نالی کو بھرتے ہوئے بھی جسم تصور میں دیکھنا چاہیے۔

جب انگلیاں مردانہ عضو کی ٹوپی (Glans) پر پہنچے تو پٹھے ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں اور عضو کو آزاد کر دینا چاہیے پھر مرد کو کچھ دیر کے لیے آرام کرنا چاہیے۔  
آرام کے بعد اس عمل کو دہرانا چاہیے۔

یہ عمل تیسری بار انجام دینے کے بعد پیٹ پر دوبارہ ہاتھ باندھ لینے چاہئیں۔  
مرد کو آنکھیں بند کر کے یہ پوزیشن برقرار رکھنی چاہیے۔

اب عورت کی باری ہے :- وہ مرد کے جنسی اعضاء کو دیکھتی ہے اپنے دائیں ہاتھ سے مردانہ عضو کو پکڑ لیتی ہے اپنے ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے کو عضو کی جڑ کو دباتی ہے۔  
جب مرد اس دباؤ کو محسوس کرتا ہے تو وہ اپنے پٹھوں کو زور سے اکڑاتا ہے۔

عورت جب اس اکڑاؤ کو محسوس کرتی ہے تو وہ مردانہ عضو پر ٹوپی تک اپنی انگلیاں پھیرتی رہتی ہے۔ چونکہ وہ عضو کو زور سے دبا رہی ہوتی ہے اس لیے مرد کے عضو میں جان پڑ جاتی ہے۔ چونکہ عورت مردانہ عضو کو زور سے دبا رہی ہوتی ہے تو مرد میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ اس کے عضو کو کھینچا جا رہا ہے لیکن مرد کی طرح عورت کو صرف اتنا ہی دباؤ ڈالنا چاہیے کہ وہ اپنی انگلیاں مردانہ عضو پر پھیر سکے۔

عورت جب محسوس کرے کہ مرد کے پٹھے ڈھیلے پڑ گئے ہیں تو اس کو مردانہ عضو کو چھوڑ دینا چاہیے۔ عورت کو کبھی یہ کوشش نہیں کرنی چاہیے کہ اپنی انگلیاں دوبارہ عضو تک لے جا کر چھوڑے بلکہ اس کی انگلیاں جہاں ہوں وہیں مردانہ عضو کو آزاد کر دینا چاہیے۔  
عورت کو یہ عمل تین مرتبہ کرنا چاہیے۔

اب مرد بستر پر اپنی ٹانگیں سیدھی کر کے آنکھیں کھول لیتا ہے۔ مرد اور عورت آرام کرتے ہیں اور دونوں خاموشی سے تین مرتبہ بیداری کا منتر پڑھتے ہیں۔  
اب مرد پیٹ کے بل لیٹ جاتا ہے عورت اپنی جگہ سے نہیں ہلتی اس طرح وہ مرد کے بائیں جانب آ جاتی ہے۔

اب مرد اپنے کو لمبے اٹھاتا ہے اور گھٹنے نیچے موڑ لیتا ہے۔ کندھے اٹھا کر انہیں کہیں اور گھٹنوں پر ڈالتا ہے۔ اس طرح وہ چوپائے کی پوزیشن میں آ جاتا ہے۔ اس سے بعد مرد اپنے گھٹنے جہاں تک بغیر کسی تکلیف کے ممکن ہو پھیلا سکے پھیلائے جائیں۔ بازو باندھ لینے چاہئیں اور سر ان بازوؤں پر رکھ دینا چاہیے۔

عورت اب اپنا بایاں ہاتھ مرد کے کو لمبے پر رکھ دیتی ہے اور عقب سے اس کے خیموں کو بائیں ہاتھ میں تھام لیتی ہے۔ اس کا دایاں ہاتھ مرد کے پیٹ پر جاتا ہے۔ ہتھیلی پیٹ کی طرف ہوتی ہے وہ پیٹ کے نچلے حصہ پر ہتھیلی پھیرتی ہے اس کے بعد وہ عضو کی جڑ پکڑ لیتی ہے اس کی پہلی انگلی اور انگوٹھا عضو کے جڑ پر ہوتا ہے۔

مرد پٹھے اکڑانے کی جنتری تصویر پر توجہ دیتا ہے اور اپنے پٹھے اکڑاتا ہے۔ عورت کو جیسے ہی پٹھے اکڑانے کا احساس ہو تو اسے مردانہ عضو پر ہاتھ پھیرنا چاہیے۔ ہاتھ جڑ سے ٹوپی تک پھیرنا چاہیے۔ مرد کی پوزیشن کی وجہ سے عورت کے ہاتھ کی حرکت ایسی ہو جسے کہ مرد کا دودھ دوہا جا رہا ہے۔

تنز کی کتابوں میں اس کے لیے یہ الفاظ استعمال کیے گئے ہیں۔

”مردانہ عضو کو دودھ کراستادہ کرنا۔“

مرد کے پٹھے جیسے ہی ڈھیلے پڑ جائیں تو عورت کو فوراً ہی دودھ دوہنا بند کر دینا

چاہیے۔

ڈاکٹروں کے مطابق عضو کی نالی میں خون بھرنے سے مردانہ عضو بڑھنے لگتا ہے اور

سخت ہو جاتا ہے اس طرح ایستادہ ہو جاتا ہے۔

’دودھ دوہنا‘ کے ساتھ پنوں کے اکڑاؤ سے کشش ثقل (Gravity) کے ساتھ کھپاؤ کی قوت پیدا ہوتی ہے جس سے مردانہ عضو کو بھرنے میں مدد ملتی ہے جس کے بعد عضو ایستادہ ہو جاتا ہے۔

پنوں کو تیسری بار اکڑانے کے بعد مرد کو اکڑانے کا عمل بند کر دینا چاہیے لیکن اپنی چوپائے والی حالت برقرار رکھنی چاہیے اور عورت کی حرکتوں سے جو احساسات پیدا ہوتے ہیں ان پر توجہ دینی چاہیے۔

تیسری بار پنوں کے اکڑاؤ کے بعد جب ان کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے تب بھی عورت کو دودھ دوہنا جاری رکھنا چاہیے۔ یہ عمل مردانہ عضو کی جڑ سے سرے تک ہونا چاہیے۔ دوبارہ

جزی سے شروع کرنا چاہیے اور عضو کے سر سے جڑ تک ہونا چاہیے۔ یعنی صرف ایک ریش پر ہونا چاہیے۔

ساتھ ہی ساتھ عورت کو اپنے ہاتھ سے خسیوں کو ہلاتے رہنا چاہیے۔ عورت کو کبھی کبھی اپنا ہاتھ سیون اور مقعد کے پٹھوں تک لے جانا چاہیے اور آہستہ آہستہ ان کو بھی ابھیخت کرنا چاہیے۔ کبھی بھی جلدی جلدی ہاتھ نہیں چلانا چاہیے۔

جب دودھ دہنے کی مشق سے مرد کے عضو میں اکساہٹ پیدا ہو تو اس دور اٹھا کر بستر میں گھٹنوں کے بل کھڑے ہو جانا چاہیے۔

ایسی صورت میں عورت کو اپنے دونوں ہاتھوں سے مرد کے جنسی اعضاء کو تھام لیتا چاہیے۔

اب عورت کو بستر پر چت لیٹ جانا چاہیے اس کے پاؤں سرہانے کی طرف ہونے چاہئیں اور سر مرد کے جنسی اعضاء کے نیچے ہونا چاہیے۔

مرد اب آگے جھک کر اپنی کہنیوں پر آجائے گا۔ عورت کی ”یونی“ اس کے منہ کے نیچے ہوگی جس سے مرد کو مزید تحریک ملے گی۔ اب مرد اس پوزیشن میں ہوگا کہ وہ جب چاہے عورت کے جنسی اعضاء کو چھو سکے گا اس کے کولہوں سے لپٹ سکے گا اس کی ”یونی“ کے لب کھول سکے گا اور اس کے ثمن کو چوم سکے گا۔

مرد جب آگے جھکے گا تو عورت کا سر مرد کے جنسی اعضاء کے نیچے ہوگا۔ عورت اپنے ہاتھ سیون اور مقعد کے پٹھوں کو انگلیخت کر سکے گی۔

اس پوزیشن میں عورت مردانہ عضو سے دودھ دہنے کا عمل فوراً شروع کر دیتی ہے اس فعل کے دوران اس کا ہاتھ عضو جڑ پر پہنچتا ہے تو وہ اس کو چھوڑ دیتی ہے جب وہ دوبارہ اپنے ہاتھ سے عضو کی جڑ کو پکڑتی ہے تو ساتھ ہی اپنا سر بھی اٹھاتی ہے۔ جب اس کی انگلیاں عضو کی جڑ کو پکڑ لیتی ہیں تو وہ عضو کو منہ میں رکھ لیتی ہے اور عضو کو منہ کے اندر دور تک لے جا کر چوستی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ وہ عضو کو دھتی بھی رہتی ہے۔

یہ عمل بار بار دہرانا چاہیے۔

اگر آپ اپنے بازو کو چوسیں تو آپ کو معلوم ہوا کہ جلد کا رنگ گہرا سرخ ہو گیا ہے کیونکہ وہاں خون جمع ہو گیا ہے۔ مردانہ عضو کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوگا اور عضو کی نالیوں میں



خون دوڑنے لگے گا جس سے ایستادگی پیدا ہوگی۔

اس سے مرد میں نفسانی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ ”۱۰۰“ ہونے سے فعل سے جنسیات بہت بھڑک اٹھتے ہیں خاص طور پر جب ساتھ ہی ساتھ خصیوں، سیوان اور مقعد کے حصوں کو چمکایا جائے۔

مردانہ عضو کو نیچے کی طرف سے چومنے سے لطیف قسم کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ اس طرح ایستادگی بھی پیدا ہو جائے گی۔  
مرد جب چاہے پٹھوں کو اکڑا سکتا ہے جس سے ایستادگی میں مدد ملے گی اس سے منہ کے سامنے عورت کے جنسی اعضاء بھی ہوں گے اگر وہ چاہے تو وہ نگاہیں نیچے کر کے عورت کے سینہ اور دودھ دوہنے کے عمل کو بھی دیکھ سکتا ہے۔

یہ مشق مرد کے لیے شہوت انگیز ہے وہ اس کو جنسی فعل کا حصہ بنانے پر ترجیح دے گا خاص طور پر دوسری مرتبہ جنسی فعل کے لیے مرد اس کو پسند کرے گا۔

ایک مرتبہ ایستادگی ہو جانے کے بعد مرد اور عورت اسی حالت میں ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو چوسنا جاری رکھ سکتے ہیں۔

دونوں اس کو جنسی فعل کا جزو بھی قرار دے سکتے ہیں۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ اس مشق کے دوران بعض مرد مقعد کو انگلیت کرنے کی رسم بھی پسند کرتے ہیں۔ دونوں مل کر اس کے متعلق کوئی فیصلہ کر سکتے ہیں۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس رسم سے ایستادگی کا مقصد پورا ہو جائے گا۔

### تنتری ”یونی“ (Tantaric Vagina):

تنتری کی بنیادی تعلیمات میں تنتری ”یونی“ کی تیاری بھی شامل ہے۔ یہ عورت کی تنہائی کی رسم کی توسیع ہے جس میں پٹھے اکڑانا اور کنٹرول کرنا بھی شامل ہے۔

اس رسم میں زور صرف اکڑاؤ پر ہی نہیں ہے (مشق کا جسمانی پہلو) بلکہ اس کا تعلق ”یونی“ کے اس تصور پر ہے کہ ”یونی“ ایک سرنگ یا راستہ ہے جس کے چاروں طرف پٹھوں کی تہیں ہیں اور حقیقت بھی یہی ہے۔ پہلے یہ مشق تنہائی میں ہونی چاہیے پھر یہ جوڑے کی رسم میں ان حالات میں ہونی چاہیے جس میں گیان دھیان کی پوزیشن میں مرد انگلی کو ”یونی“ کو داخل کرتا ہے۔



جوڑے کی رسم میں مزید توسیع یہ کی گئی ہے کہ عورت مرد کے اوپر لیٹ کر مردانہ عضو کو اندام نہانی کے اندر رکھ کر پٹھوں کو اکڑانے کی مشق کرتی ہے۔

تنزی کی یہ مشق تینوں پوزیشن میں باقاعدگی سے کرنی چاہیے۔

مشق سے عورت آسانی سے پٹھے اکڑا سکے گی اور اس کو معلوم ہو جائے گا کہ وہ پیٹ اور رانوں کے تمام پٹھوں کو اکڑانے کی بجائے کونسا پٹھا اکڑائے۔ ایک مرحلہ پر پہنچ کر وہ اکڑانے کا عمل زیادہ دیر تک بھی جاری رکھ سکے گی۔

اس استعداد کے بعد ”تنزی یونی“ پیدا ہو جائے گی جس سے مرد اور عورت کے جنسی تلامذہ میں بڑا اضافہ ہو جاتا ہے۔

”یونی“ کے پٹھوں کو اکڑا کر عورت اندام نہانی میں مردانہ عضو کو مکمل طور پر جکڑ لیتی ہے جس سے اندام نہانی میں مردانہ عضو کی آمد و شد میں زیادہ مزا آتا ہے اس سے مرد کو بہت ہی زیادہ لذت حاصل ہوتی ہے۔

پٹھوں کے اس کنٹرول کے ذریعہ عورت ”تنزی یونی“ کے سرور کے لیے اپنی حرکت کو کنٹرول اور منظم کر سکتی ہے۔

یہ استعداد تنزی کی تعلیمات کی سب سے بڑی کامیابی سمجھی جاتی ہے لیکن یہ نسبتاً آسان بھی ہے۔ اس کا انحصار مرد اور عورت کے تعاون اور مشق پر ہے۔

عورت کو پٹھے اکڑانے کی مشق روزانہ کرنی چاہیے یہ اس کی تنزی رسم کا حصہ ہونا چاہیے۔ مزید برآں اس کو دن میں کئی بار یہ عمل کرنا چاہیے۔ ایک مشورہ یہ ہے کہ صبح سو کر اٹھنے کے بعد سے رات کو سونے تک بارہ مرتبہ پٹھے اکڑانے کی مشق کرنی چاہیے۔ یہ بہت زیادہ نہیں ہے کیونکہ ایک دو منٹ کے اندر تین مرتبہ اکڑاؤ کا فعل کیا جاسکتا ہے۔

عورت کو تنزی ”یونی“ اور اس کی تیاری کے متعلق اپنے ساتھی کو بھی اعتماد میں لینا چاہیے جس کے بعد دونوں کو اس مشق کو اپنی تنزی رسم کا حصہ بھی بنالینا چاہیے۔

مرد کے ساتھ اس رسم کی مشق سے مرد کو اتنا زیادہ مزا آئے گا کہ وہ ”تنزی یونی“ کی تیاری میں عورت سے بھرپور تعاون کرے گا۔

ہر رات جنسی فعل سے پہلے بدن سے کھینا عام بات ہے اسی طرح یہ فطری بات ہے کہ تنزی کی رسم کے دوران مرد ایک مرحلہ پر اپنی انگلی اندام نہانی میں اندر تک داخل کر کے عورت کو انگلیخت کرے۔

ایسی صورت میں انگلی پر "یونی" کے پٹھوں کا تین بار اکڑاؤ ہونا چاہیے۔

اس رسم کے دوران ایک موقع پر عورت کو مرد کے اوپر چڑھ جانا چاہیے اور مرد خاموشی سے لیٹے رہنا چاہیے ایسی حالت میں عورت کو اپنی "یونی" کو تین مرتبہ مردانہ عضو سے گرداگرد کرنا چاہیے۔

تیسری بار عورت کو پورے زور سے پٹھے اکڑانے چاہئیں اس کے ساتھ ہی اس پر آہستہ آہستہ اوپر اٹھنا چاہیے۔ شروع میں یہ ہوگا کہ مردانہ عضو "یونی" سے نکل آئے گا لیکن پٹھوں کی طاقت بکڑنے کے بعد جب عورت اٹھنے کی کوشش کرے گی تو مرد بھی اس کے ساتھ ہی اٹھتا چلا آئے گا جس کے معنی یہ ہوں گے کہ عورت اپنی "یونی" سے مردانہ عضو کو جکڑ کر مرد کو اٹھا رہی ہے۔

اس موقع پر مرد کو عورت پر چڑھ کر اپنا عضو پوری طرح عورت کی "یونی" میں داخل کر دینا چاہیے اور ایک منٹ تک خاموشی سے عورت کے اوپر لیٹے رہنا چاہیے تاکہ عورت تین مرتبہ پٹھے اکڑانے کی مشق کر سکے۔ جب عورت تیسری بار پٹھے اکڑائے تو مرد کو آہستہ آہستہ اپنا عضو "یونی" سے باہر نکال لینا چاہیے اور عورت کو اکڑاؤ جاری رکھنا چاہیے۔

یہاں بھی شروع میں ہی معلوم ہوگا کہ مرد اپنا عضو باہر نکال رہا ہے لیکن جب پٹھے مضبوط ہو جائیں گے تو پھر اندام نہانی کے پٹھے مردانہ عضو کو مضبوطی سے جکڑ لیں گے اور اس کو باہر نہیں نکلنے دیں گے اس طرح مردانہ عضو "یونی" کے پٹھوں کے شکنجہ میں آ جائے گا۔

بالآخر یہ جنسی عمل کا سب سے زیادہ لذت بخش حصہ بن جائے گا۔

کچھ عرصہ بعد عورت بہت زیادہ طاقت سے کافی دیر تک پٹھوں کو کنٹرول کر سکے

گی۔

تنزی کی کتابوں میں تنزی "یونی" کی تیاری اور اس کی ترقی کے متعلق کئی کہانیاں بھی بیان کی گئی ہیں۔ ان کہانیوں میں بتایا گیا ہے کہ اندام نہانی کے پٹھوں کی مضبوطی اس قدر بڑھ جائے گی کہ وہ مردانہ عضو کو اتنی سختی سے جکڑ لے گی کہ مرد کے انزال کو بھی روک سکے گی اور انزال کے بعد جب عضو چھوٹا ہو جائے گا جب بھی وہ اندام نہانی کے شکنجوں میں جکڑا رہے گا اور جب تک عورت پٹھوں کو ڈھیلا نہ چھوڑ دے باہر نہیں نکل سکے گا۔

جسم کے دوسرے پٹھوں کی طرح اندام نہانی کے پٹھوں کو بھی مشق کے ذریعہ مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ تنزی میں طاقتور تنزی "یونی" کے متعلق جو کہانیاں بیان کی جاتی ہیں وہ قابل فہم ہیں۔

صرف مسلسل مشق کی ضرورت ہے۔

### ”یونی“ کا انزال (Vaginal Orgasm):

تنتر تسلیم کرتا ہے کہ عورت کے جنسی تِلذُّذ کا مرکز ’بٹن‘ ہے اور عورت بٹن اور دوسرے جنسی حصوں کی انگلیخت سے انزال تک پہنچی ہے۔

لیکن تنتر کی کتابوں میں ”یونی“ کے انزال پر بڑا زور دیا گیا ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ بٹن کے انگلیخت کے بغیر عورت کا انزال ہو جائے۔

تنتر کی کتابوں کے مطابق ”یونی“ کا انزال اندام نہانی کے پٹھوں اور درج ذیل طریقہ اختیار کرنے پر منحصر ہے۔

جنسی عمل کے دوران جب عورت انزال کا فیصلہ کر لیتی ہے اور وہ ”یونی“ کے انزال کی صلاحیت کو ترقی دینا چاہتی ہے۔ تو اس کو اپنے مرد ساتھی کو یہ اجازت دینی چاہیے کہ وہ جس طرح چاہے کہ جس طرح چاہے اسے انگلیخت کرے۔ اس کے لیے عورت کو اپنے ساتھی سے پہلے ہی گفتگو کر کے ہر طرح سے تیاری کر لینی چاہیے۔ عورت کو اپنے ساتھی مرد کو بستر پر چت لٹا دینا چاہیے۔ اس کے بعد عورت کو مرد کی رانوں پر چوڑ رکھ کر بیٹھ جانا چاہیے لیکن اس کا چہرہ مرد کے پاؤں کی طرف ہونا چاہیے۔ پھر اسے جھک کر مردانہ عضو کو ”یونی“ میں اندر تک داخل کرنا چاہیے پھر ہلنا جلنا شروع کرنا چاہیے۔ جس طرح عورت کو سب سے زیادہ لطف آئے اسی طرح حرکت کرنی چاہیے۔

اس پوزیشن میں عورت کا بٹن مرد سے نہیں چھوئے گا۔ اگر عورت کا چہرہ مرد کے چہرہ کی طرف ہو گا تو مرد کا جسم بٹن کو ضرور چھوئے گا۔

اگر عورت ملنے جلنے سے انزال تک نہیں پہنچتی تو اس کو اپنی انگلی سے بٹن کو انگلیخت کرنا چاہیے لیکن جیسے ہی وہ محسوس کرے کہ انزال قریب ہے تو اس کو بٹن سے انگلی اٹھا لینی چاہیے اور تیز تیز ہلنا جلنا چاہیے اور اندام نہانی کے پٹھوں کو اکڑانا چاہیے۔ اس طرح مردانہ عضو اور اندام نہانی کے پٹھوں میں مزید رگڑ پیدا ہوگی۔ پٹھوں کے اکڑاؤ کا یہ سلسلہ جہاں تک ممکن ہو جاری رہنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ ہلنا جلنا بھی جاری رکھنا چاہیے جو سب سے زیادہ انگلیخت کرنے والا عمل ہے۔

اس طرح بٹن کی انگلیخت کے بغیر ہی آہستہ آہستہ انزال ہو جائے گا۔

ابتداء میں اگر یہ مشق تھکا دینے والی ہو اور انزال کا احساس قلم ہو رہا ہو تو عورت ذرا دیر کے لیے جن کو انگلیف کرنا چاہیے۔ جیسے ہی وہ محسوس کرے کہ انزال قریب ہے تو وہ اپنے کولہوں کو اسی طرح ہلانے چلانے کا سلسلہ جاری رکھے جس میں اسے بڑا مڑا آتا ہو اور ساتھ ہی ساتھ عورت "یونی" کے پٹھوں کو بھی اکڑاتی رہے۔

بہت سی تنزی عورتوں نے "یونی" کے انزال کی صلاحیت حاصل کر لی ہے ان کا کہنا ہے کہ یہ مشکل نہیں اور اس سے بہت گہری لذت حاصل ہوتی ہے جو یونی انزال سے نہیں ہوتی۔

مشق سے یہ مرحلہ آسان ہو جاتا ہے۔

"یونی" کے انزال کا ایک اور طریقہ بھی ہے متذکرہ طریقہ اور نیا طریقہ باری باری استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ عورت جب "یونی" کے انزال کا مڑا لوٹنا چاہیے اور اسے بہت زیادہ شہوت ہو رہی ہو تو وہ پیٹ کے بل لیٹ جائے اور اپنے کو لمبے تھوڑا سا اٹھا لے مرد عقب سے اپنا عضو عورت کی حرکت کے مطابق "یونی" میں داخل کرے وہ اپنا وزن عورت پر نہیں ڈالتا بلکہ کہنیوں اور گھٹنوں کے بل پر عورت پر چڑھتا ہے تاکہ عورت آسانی سے بل جل سکے۔

شروع میں عورت اپنے جن کو انگلیف کرنے کے لیے استعمال کر سکتی ہے لیکن جیسے ہی وہ انزال کے قریب پہنچے تو ہاتھ روک لے اور مردانہ عضو پر پٹھے اکڑانا شروع کر لے جس کی "یونی" کے اندر آمد شد جاری ہو۔ عورت اپنے کولہوں کو بھی حرکت دیتی رہے۔ تاکہ جذبات زیادہ بھڑک اٹھیں۔

اگر عورت پسند کرے تو مرد اس کی کمر پر لیٹ جائے وہ مرد کا ہاتھ اپنے پیٹ کے نیچے لے جائے اور اسکے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے اپنے جن کو انگلیف کرے۔ اس موقع پر مرد کو یاد رکھنا چاہیے کہ عورت کو جن انزال مطلوب نہیں اس لیے عورت جیسے ہی محسوس کے انزال قریب ہے تو وہ مرد کے ہاتھ کو زور سے پکڑ لے تاکہ مرد کو اشارہ مل جائے اس کے بعد مرد کو فوراً ہی اپنا ہاتھ کھینچ لینا چاہیے تاکہ جن کو زبردستی انگلیف نہ کیا جاسکے۔

مرد کو اس موقع پر کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ وہ شہوت پر قابو پاسکے جبکہ عورت اندام نہانی کے پٹھوں کا اکڑاؤ جاری رکھے اس طرح وہ "یونی" کے انزال



تک پہنچے جائے گی۔

عورت کے بٹن کی انگلیٹ رک جائے تو وہ اپنے پٹھوں کو اکڑانا شروع کرے اور کمر کو حرکت دے جس طرح وہ مرد کے اوپر لیٹ کر کمر کو حرکت دیتی رہی ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کہ عورت انزال تک نہ پہنچ جائے۔

اس کی باقاعدہ مشق سے ”یونی“ کا انزال کامیابی سے ممکن ہو سکے گا۔ کیونکہ اس طرح ”یونی“ اور اس کے پٹھوں کی تربیت ہو جائے گی جس کے بعد جب مردانہ عضو ”یونی“ میں داخل ہوگا تو عورت ”یونی“ کے انزال کا عمل شروع کرے گی جس میں بٹن کو انگلیٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ ایک مرتبہ جب یہ تربیت حاصل کر لی جائے اور پٹھوں کے اکڑاؤ پر بیور حاصل کر لیا جائے تو بٹن کی انگلیٹ کے بغیر ”یونی“ کا انزال ہو جائے گا۔

### طویل انزال (Prolonged Orgasm):

تنز میں صرف عورت کے جنسی تلیذ کے لیے اس رسم کو اتنا اہم سمجھا جاتا ہے جتنا کہ بار بار کے انزال کو سمجھا جاتا ہے۔ اس کو بھی ”تنزی یونی“ کی لذتوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ مرد کے لیے طویل انزال جنسی تلیذ کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے مرد جنسی دیر پا ہے جنسی عمل جاری رکھ سکتا ہے۔

طویل انزال کا مطلب واضح ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ انزال کے وقت میں طوالت پیدا کی جائے۔ تنز کی کتابوں میں ایسی مثالیں درج کی گئی ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ عورت کا انزال دس منٹ اور اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رہ سکتا ہے۔ یعنی اتنے وقت میں کسی رکاوٹ کے بغیر انزال مسلسل جاری رہ سکتا ہے۔ تنزی مردوں میں انزال دس سے بیس منٹ تک مسلسل جاری رہ سکتا ہے۔

طویل انزال کی کلید کنٹرول کی رسم ہے۔

تنز میں بتایا گیا ہے کہ طویل انزال سے قبل مرد اور عورت کو دیانتداری سے رسوم ادا کرنی چاہئیں اور کنٹرول اور جوڑے کی رسوم کے مختلف پہلوؤں پر عبور حاصل کر لینا چاہیے۔ مکمل عبور حاصل کرنے کی آزمائش کرنا آسان ہے۔ جب تم مشت زنی کرتے ہوئے انزال کے بالکل قریب پہنچ جاؤ تو کیا تم کنٹرول کر سکتے ہو۔ کیا تم اپنے ساتھی کے ساتھ جب انزال پر پہنچ جاؤ تو اس کو روک سکتے ہو اور کنٹرول کر سکتے ہو خواہ تمہاری ساتھی



تمہاری مشت زنی کر رہی ہو یا مرد منہ سے جنسی اعضاء کو انگلیخت کر رہا ہو یا تم جنسی فعل انجام دے رہی ہو۔

اگر تم اپنے آپ انزال تک پہنچو اور پھر انگلیخت کے عمل کو روک سکو اور منظر اور تصویر کے استعمال کے ذریعہ انزال کے بغیر کنٹرول حاصل کر سکو تو پھر تم اس نئے تنہائی تجربہ یعنی طویل انزال کے لیے تیار ہو۔

یہ جان لو کہ کنٹرول کے حصول کے لیے تمہیں کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال آنا چاہیے یعنی کیا تم منتر اور اپنی چشم تصور میں منتر لکھ کر کنٹرول حاصل کر سکتے ہو۔ اس طرح تمہاری تمام توجہ کنٹرول کے حصول پر صرف ہونی چاہیے تاکہ تم جب چاہو رک سکو۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لو اس کے بعد تمام ہدایات کے مطابق تنہائی میں کنٹرول رسم ادا کرو۔ جب تم محسوس کرو کہ انزال کے قریب ہو تو کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرو اور مشت زنی بند کر دو۔

ان حالات میں عورت کو اپنا ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے۔ لیکن ”یونی“ پر رکھے رہنا چاہیے۔ مرد کو اپنے ہاتھ پیٹ پر واپس لے جا کر ڈھیلا چھوڑ دینے چاہئیں۔ کنٹرول کا استعمال کرتے ہوئے مکمل کنٹرول حاصل کرنا چاہیے تاکہ تمہیں اندازہ ہو جائے کہ جو انزال ہونے والا تھا اب نہیں ہوگا۔ اس کنٹرول کے حصول کے بعد دوبارہ مشت زنی شروع کر دو تم جلد ہی محسوس کرو گے کہ انزال کے قریب پہنچ گئے ہو ایسی صورت میں مشت زنی بند کر دو اور کنٹرول منتر اور تصویر کی طرف رجوع کرو تاکہ کنٹرول حاصل ہو سکے۔ جب یہ مرحلہ سر ہو جائے تو پھر مشت زنی شروع کرو۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رکھو جب تک کہ تمہیں نو مرتبہ انزال تک پہنچنے کا تجربہ نہ ہو جائے، نو مرتبہ کے کنٹرول کے بعد دسویں بار انزال کو مت روکو یہ انزال اتنا پر لطف اور لذت بخش ہوگا جس کا تمہیں پہلے کبھی تجربہ نہیں ہوا ہوگا۔

تم اپنے ساتھی کو اجازت دے سکتے ہو کہ وہ تمہاری مشت زنی کرے لیکن ایسی صورت میں تمہارے ساتھی کو مقاصد کا علم ہونا چاہیے کیونکہ جب تم اسے رکنے کا اشارہ دو تو وہ رک جائے اور تم کنٹرول حاصل کر سکو۔

پہلی چند راتوں میں تنہائی میں مشت زنی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ متبادل طریقہ یہ ہے کہ تم اور تمہارا ساتھی مختلف کمروں میں چلے جائیں اور کنٹرول کی رسم کی مشق کریں۔ تم دونوں نو مرتبہ انزال کے قریب تک پہنچو اور اس کو کنٹرول کرو جس میں کامیابی کے بعد تم

دونوں مل جاؤ اور جیسے جی چاہے انزال تک پہنچو۔  
 ہر رات اس کی مشق ہونی چاہیے۔ پہلی کے بعد دوسری رات کو مشت زنی کرتے  
 ہوئے انزال کے قریب تر پہنچو۔ اگلی رات اس سے زیادہ قریب جاؤ اس طرح کرتے رہو اور  
 یہ اطمینان حاصل کر لو کہ تم خواہ انزال کے کتنے ہی قریب کیوں نہ پہنچ جاؤ وہاں سے واپس  
 آ سکتے ہو۔

اس طرح مشق جاری رکھنے کے کچھ عرصہ بعد تو کنٹرول منتر اور تصویر کو بجلی کے سوئچ  
 کی طرح استعمال کر سکتے ہو جس کو جب چاہو 'آن' کرو اور جب چاہو 'آف' کرو۔ تم جب  
 مشت زنی کے ذریعہ انزال کے قریب اور پھر قریب تر ہوتے جاؤ تمہیں معلوم ہوگا کہ تم مشت  
 زنی روک کر اور کنٹرول منتر اور دماغ میں جنتری تصویر کے قیام کے ذریعہ انزال روک سکتے ہو  
 اور مکمل کنٹرول حاصل کر سکتے ہو۔

تم جب یہ کنٹرول حاصل کر لو تو پھر جلدی سے مشت زنی کی طرف واپس آؤ۔ پھر  
 عجلت سے کنٹرول کی طرف واپس پلٹو اس طرح مشق کرنے سے تم اپنے ذہن کے ذریعہ  
 انزال کا سوئچ 'آن' اور 'آف' کر سکو گے۔

کچھ عرصہ کے بعد تم محسوس کرو گے کہ جب تم کنٹرول منتر اور تصویر کا استعمال کرو  
 گے، تو تمہیں مشت زنی روکنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوگی صرف مشت زنی کی رفتار کم کرنا  
 پڑے گی۔ اب یہ اندازہ کرو کہ تم انزال کے کس قدر قریب پہنچ کر رک سکتے ہو لیکن جب تم  
 محسوس کرو کہ انزال بالکل قریب ہے تو مشت زنی ترک کرو اور کنٹرول پر پوری توجہ صرف  
 کرو۔

تم جب انزال کو کنٹرول کرنے کی استعداد کو مضبوط کر لو تو پھر مشق کے آخری مرحلہ  
 میں داخل ہو جاؤ۔

پچھلی راتوں کی مشق دہراؤ اور تین مرتبہ انزال کے قریب پہنچو اور کنٹرول حاصل کرو۔  
 چوتھی مرتبہ شہوت انگیزی کے عمل کو سست کرو۔ جیسے جیسے انزال کے قریب پہنچتے جاؤ  
 اس عمل کو سست سے سست تر کرتے جاؤ۔ جب تم محسوس کرو کہ انزال ہونے والا ہے اور جب  
 چند قطرے اچھل پڑیں تو شہوت انگیزی کا عمل روک دو اور منتر اور کنٹرول کی تصویر کا استعمال  
 کرو۔ اس کے لیے زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہوگی اور کنٹرول کے سوئچ کو فوراً ہی

’آن‘ کرنا ہوگا۔ لیکن یہ ناممکن نہیں ہے۔ بالآخر تم انزال کے شروع ہونے کے بعد بھی اس سے روک سکو گے۔

پھر تم محسوس کرو گے کہ تم کنٹرول کا سوچ ’آف‘ کر کے مشت زنی دوبارہ شروع کر سکتے ہو جس سے انزال دوبارہ شروع ہو سکتا ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو کنٹرول کا سوچ ’آن‘ کر دو اور شہوت انگیز عمل ترک کر دو اس سے انزال رک جائے گا اس عمل کو جنسی بار دہرا سکتے ہو دہراتے جاؤ۔ آخر میں انزال کو مت روکو۔

اس طریقہ پر عبور حاصل کرنے کے بعد تم پر واضح ہو جائے گا کہ تم منتر اور تصویر کے استعمال سے مشت زنی جاری رکھتے ہوئے بھی انزال کو روک سکتے ہو اور پھر انزال کو جاری کر سکتے ہو اور پھر اس کو روک بھی سکتے ہو اس طرح انزال کی شدت میں کمی نہیں آئے گی۔ جب تم کنٹرول ختم کرو گے تو مزا بھی دو چند ہو جائے گا۔ مرد کے لیے نہ صرف یہ کہ انزال کا وقت بڑھ جائے گا بلکہ انزال کی طوالت کو بھی کنٹرول کیا جاسکے گا۔

اس پر دسترس حاصل کرنے کے بعد تم انزال کو جتنا چاہو طول دے سکتے ہو جبکہ اس دوران تمہارا ساتھی تمہاری مشت زنی جاری رکھے ہوئے ہوگا۔

تم کنٹرول کے اس طریقہ کے ذریعہ اس حالت میں بھی انزال کو طول دے سکتے وہ جبکہ تمہارا ساتھی منہ کے ذریعہ تمہیں انگلیخت کر رہا ہو یا تم جنسی فعل انجام دے رہے ہو۔ بہت سی تنزی عورتیں جو اس طویل انزال کا ملکہ حاصل کر لیتی ہیں بار بار انزال کو بے حد پسند کرتی ہیں۔

ان ہدایات پر عمل کر کے تنزی انزال کو جتنا چاہیں طول دے سکتے ہیں۔ یہ طول اسی حد تک دیا جاسکتا ہے جس حد تک عورت اپنی بے پناہ لذت کو برداشت کر سکتی ہے۔

عورت کے برعکس مرد کے لیے طویل انزال کی مشق کی کامیابی کا کوئی پیمانہ نہیں ہے۔ تنزیوں کے مشاہدہ کے مطابق تنزی مرد مشت زنی کے دوران پہلے قطرے نکلنے کے بعد بھی جب مشت زنی جاری رکھتا ہے تو اس کا آخری انزال بارہ منٹ تک جاری رہ سکتا ہے اور ان بارہ منٹوں میں مردانہ عضو ایستادہ ہی رہتا ہے۔

تنزی مردوں کے مطابق اس مشق پر مکمل دسترس حاصل کرنے کے لیے کئی ماہ لگتے ہیں جس کے بعد طویل انزال کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

بہت سے تنزی مرد تنز کے اس طویل انزال کے لیے جدوجہد کرتے رہتے ہیں اور  
- تنزی جنس کا ایک اہم مقصد تصور کرتے ہیں۔

### مردانہ عضو کو چوسنا (Fellatio):

تنزی جنس میں منہ کا استعمال ایک فطری جنسی رویہ ہے تنزی اس طریقہ سے ٹوپی  
اٹھاتے ہیں۔

منہ سے جنسی اعضاء کی انگلیت کرنے کے مسئلہ پر ساتھیوں میں بے تکلفانہ گفتگو  
مونی چاہیے تاکہ معلوم ہو کہ کون سے طریقے پسندیدہ ہیں اور کن سے زیادہ شہوت ہوگی۔

مردانہ عضو کو چوسنے کے لیے ضروری ہے مردانہ عضو پر منہ کی حرکت کا زبرد ہم  
برقرار رکھنا چاہیے اور کئی منٹ تک اس کو دہراتے رہنا چاہیے پھر اس طریقہ میں تبدیلی پیدا  
کرنی چاہیے تاکہ یہ فعل طویل پکڑ سکے۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ مردانہ عضو پر منہ پھیرنے کا  
عمل روک کر عضو کی ٹوپی پر زبان کو چاروں طرف پھیرنا چاہیے پھر یک دم عضو کے سوراخ پر  
زبان مارنی چاہیے۔

مردانہ عضو پر جب نیچے سے اوپر تک منہ مارا جائے تو ساتھ ہی اس کو چوسا بھی  
جائے۔

پھر مرد جب انزال کے قریب پہنچ جائے تو اس کو عورت کو اشارہ کر دینا چاہیے تاکہ  
مرد انزال کو کنٹرول کر سکے۔

ایسی صورت میں عورت کو مردانہ عضو کی ٹوپی کو منہ میں لے لیتا چاہیے اور اس کو لبوں  
سے زور سے دبانا چاہیے جس سے مردانہ عضو میں سن ہونے کا احساس پیدا ہوتا اور مرد کے لیے  
انزال روکنے اور کنٹرول میں مدد ملے گی اس کے بعد یہ عمل دوبارہ کیا جائے اس طرح انزال  
کے بغیر مردانہ عضو پر منہ مارنے اور چوسنے کا فعل بڑی دیر تک جاری رہ سکتا ہے۔

وقتاً فوقتاً مردانہ عضو سے منہ ہٹا لینا چاہیے اور ٹوپی پر دانت جمانے چاہئیں لیکن اس  
کو کاٹنا نہیں چاہیے۔

یہی طریقہ خیموں پر بھی آزمانا چاہیے۔

### گہرائی (Deep Intake):

منہ مارنے کے فعل کے دوران مردانہ عضو کو حلق تک گھل لینے کا عمل بنائیں ہے اس

کے لیے قہیں ناک اور منہ دونوں سے سانس لینی چاہیے تاکہ دم نہ گھٹنے لگے۔  
اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنا سر اٹھا کر حلق اور منہ کی سیدھ میں لے جاؤ اور پچھلے بغیر  
مردانہ عضو منہ کے اندر رکھ کر حلق تک لگل لو۔  
یہ حقیقت ہے کہ بعض منہ اور حلق بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ جن میں مردانہ عضو سما  
نہیں سکتے۔

ایسی صورت میں مردانہ عضو کی ٹوپی کو منہ میں رکھنے اور اس پر زبان پھیرنے پر اکتفا  
کرنا چاہیے۔ عضو کو حلق تک لے جانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔  
لیکن بہت سے تنزی اپنے ساتھی کے تعاون سے مردانہ عضو کو حلق تک لے جانے  
میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

### انزال (Orgasm):

بہت سے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ صحت مند آدمی کی منی کو نکلنے میں صحت کے لیے  
کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔  
لیکن یہ ذاتی پسند و ناپسند کا مسئلہ ہے۔

اکثر و بیشتر منہ سے جنسی اعضاء کو چومنے سے حجابات دور ہو جاتے ہیں لیکن مرد کی  
ساتھی عورت کو معلوم ہونا چاہیے کہ تنزی مرد اپنے انزال کو روکنے پر قدرت رکھتا ہے۔ اگر  
عورت منہ میں انزال کو پسند نہ کرے تو مرد کو کنٹرول کرنا چاہیے۔

منہ سے جنسی اعضاء چومنے کے سلسلہ میں ابتدائی حجابات دور ہونے کے بعد منی  
اور اس عمل کے دوسرے پہلوؤں سے وابستہ حجابات پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔

### ”یونی“ کو چوسنا (Cunnilingus):

تنزی کی کتابوں میں عورت کی ”یونی“ کو چومنے کے مختلف طریقے بیان کیے گئے  
ہیں جو درج ذیل ہیں۔

ہونٹوں کو ”یونی“ کے باہری حصہ رانوں کے اندرونی حصہ کو جہاں وہ ”یونی“ سے  
ملے ہیں ”یونی“ کے بالوں پیڑ اور ”یونی“ کے لبوں کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

ان اعضاء پر زبان پھیر کر بھی ان کو بیدار کیا جاسکتا ہے۔

ایک ہی وقت میں مرد کو اپنے ہونٹوں سے ”یونی“ کے دائیں اور بائیں لبوں کو



چٹا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ اس پر زبان بھی پھرتی رہنی چاہیے۔ ”یونی“ نے اندر ہاتھ لگا کر بھی عمل کرنا چاہیے۔

پیشاب کے سوراخ کی جگہ معلوم کرنے پر خاص زور دیا گیا ہے۔ جو بٹن سے قریب ایک انچ نیچے ہوتا ہے۔ اس کو بیدار کرنے کے لیے اس پر زور سے زبان مارتی چاہیے۔  
بلاشبہ سب سے زیادہ توجہ بٹن پر دینی چاہیے۔

بٹن کے ارد گرد کے حصوں کو منہ اور زبان سے چوسنے سے بالواسطہ طور پر بٹن میں بھی بیداری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ابتداء میں شعوری طور پر بٹن کو بیدار نہ کیا جائے تو جب بھی اس کو بیدار کیا جائے گا اس میں بہت ہی زیادہ مزا آئے گا۔

اس کے علاوہ بٹن کو زبان سے چاٹا جائے پھر بٹن کو آہستہ سے منہ میں کھینچ لیا جائے اور اس پر ہونٹیں جمادیں جائیں پھر بٹن پر زبان ماری جائے پھر اس کو زبان سے چاٹا جائے پھر اس کو منہ میں کھینچ لیا جائے اور زبان ماری جائے اس طرح باری باری یہ فعل انجام دیئے جائیں جس سے بہت زیادہ شہوت پیدا ہوگی۔

اگر مرد کا چہرہ نیچے کی طرف ہے تو اس کا اپنا بایاں ہاتھ عورت کے کولہوں پر ہونا چاہیے اور کولہوں اور رانوں پر بائیں ہاتھ کو پھیرنا چاہیے اس کو اپنے سر کے بالکل نیچے عورت کی ”یونی“ پر دایاں ہاتھ رکھنا چاہیے اور دائیں ہاتھ کا انگوٹھا اندام نہانی میں داخل کر دینا چاہیے اور پہلی انگلی سے سیون اور مقعد کو آہستہ آہستہ تھپکنا چاہیے۔

اگر مرد کا چہرہ اوپر کی طرف ہے اور وہ عورت کی رانوں کے درمیان ہے تو اس کو اپنا بایاں ہاتھ چھاتیوں پر پھیرنا چاہیے۔ اس کا دایاں ہاتھ ”یونی“ پر اور اس کی پہلی انگلی ”یونی“ کے اندر ہونی چاہیے۔ (تھیلی نیچے کی طرف) اور دائیں انگوٹھے سے مرد کو سیون اور مقعد کو تھپکنا چاہیے۔

اس میں بہت زیادہ تنوع ہے جس کا انحصار انفرادی پسند پر ہے۔ تنز کی کتابوں میں لکھا ہے کہ جب اس کا تجربہ کرنا ہو تو پہلے ساتھیوں کے درمیان بے تنگی سے راست بازی سے گفتگو ہونی چاہیے تاکہ معلوم ہو سکے کہ کونسا طریقہ بے حد نشاط انگیز ہے۔

### مقعد کی بیداری (Anal Stimulation):

قبل اس کے کہ اس عمل کی تفصیلات بیان کی جائیں تنزییوں کو یاد دلایا جاتا ہے کہ

تذکرہ کی کتابوں میں درد سے بچنے کے لیے ناسخوں کو تراشنے، ٹھنسی اور عشاء کی صفائی، وغیرہ  
مقعد بھی شامل ہے کیا کچھ لکھا گیا ہے۔

مقعد کی بیداری کے بعد اس کا سوراخ مزادیتا ہے۔ مرد یا عورت آنکھیں بند  
کر کے لیٹ جاتے ہیں اور بیداری سے جو احساسات پیدا ہوتے ہیں ان پر توجہ دینی جاتی ہے  
جس ساتھی کی مقعد بیدار کی جارہی ہو اس کو مقعد کے پٹھوں کی تصویر پر توجہ دینی چاہیے اس  
کے علاوہ ان پٹھوں کے ڈھیلا پڑنے کی جنٹری تصویر بھی ذہن میں ہونی چاہیے۔ تنہائی کو ملحوظ  
ہو جائے گا یہ پٹھے فی الواقع ڈھیلے پڑ جاتے ہیں لیکن انکیت کرنے سے یہ اکڑ جاتے ہیں۔  
ساتھی کے چوتروں کو الگ کر کے نرمی سے تھپکنا چاہیے یہ کام جلدی جلدی نہیں بلکہ  
ٹھہر ٹھہر کر ہونا چاہیے۔

کولہوں کے پورے حصہ کو چوسنا چاہیے جبکہ زبان سے مقعد کو آہستہ آہستہ ٹھونکتا  
چاہیے جس طرح کہ برش کیا جاتا ہے جب منہ مقعد کے پٹھوں کے حصہ پر جائے تو زیادہ زور  
سے تھپکنا چاہیے پھر پٹھوں پر متعین دباؤ ڈالنا چاہیے ابتداء میں اس عمل سے لیٹے ہوئے ساتھی  
کے پٹھے اکڑیں گے لیکن مناسب تصویر اور آہستہ آہستہ بیداری کے عمل سے پٹھے ڈھیلے پڑ  
جائیں گے۔

جب پٹھے ڈھیلے پڑنے شروع ہوں تو اس کے ساتھی کو اپنے دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی  
سے پٹھوں کی مالش کرنی چاہیے۔ اس انگلی کو پھر ولیم جیلی سے نرم کر لینا چاہیے۔ (قدیم زمانہ  
میں بکری کے دودھ کے مکھن کو استعمال کیا جاتا تھا کیونکہ یہ خشک نہیں ہوتا۔ پھر ولیم جیلی کی بھی  
یہی خصوصیت ہے کہ یہ خشک نہیں ہوتی۔)

مقعد پر دباؤ بڑا معمولی ہونا چاہیے اور دائرے کی شکل میں ہونا چاہیے یہ دباؤ آہستہ  
آہستہ مقعد کے پٹھوں کی طرف جانا چاہیے۔ پہلی انگلی نرمی سے مقعد کے اندر داخل کی جائے  
اور اندرونی حرکت بہت آہستہ اور شعوری طور پر ہونی چاہیے۔

جو ساتھی لینا ہوا ہو اس کے پٹھے نرم پڑے رہنے چاہئیں تاکہ انگلی مقعد کے اندر جا  
سکے اگر پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑنا مشکل ہو تو اس کو باہر کی طرف زور لگانا چاہیے جیسا کہ بیت الخلا  
میں زور لگایا جاتا ہے اس سے پٹھے ڈھیلے پڑ جائیں گے اور انگلی آسانی سے اندر جا سکے گی۔  
اب انگلی آہستہ آہستہ گھستی جائے گی تقریباً ایک انچ تک راحت محسوس ہوگی پھر  
لفافہ آنے لگے گا اس لیے مزاحمت کمزور پڑ جائے گی اور پوری انگلی اندر چلی جائے گی۔

جب پوری انگلی مقعد کے اندر چلی جائے تو اس کو چند لمحوں تک حرکت نہیں کرنی چاہیے۔ بہت سی عورتوں نے شرم و حیا یا درد کی وجہ سے اس کا تجربہ نہیں کیا۔ شرم و حیا پر بیرونی بیداری کے ذریعہ قابو پایا جاسکتا اور اس میں جو مزا آئے گا اس کی وجہ سے درد کا خوف بھی جاتا رہے گا۔

جب پہلی انگلی پوری طرح عورت کی مقعد میں چلی جائے تو اس کو کمر کے بل آ جانا چاہیے اور مرد کی انگلی بدستور مقعد میں رہنی چاہیے۔

عورت جب چت لیٹ جائے تو مرد کو انگلی گھما کر ہتھیلی اوپر کی طرف ہو جائے اس طرح دایاں انگلیٹھا ”یونی“ پر آ جائے گا اس حالت میں مرد کو دائیں انگلیٹھے سے ٹٹن اور ”یونی“ کو انگلیٹھ کرنا چاہیے جبکہ انگلی کو مقعد میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے رہنا چاہیے۔

اب عورت کی مشق زنی شروع کرنی چاہیے اور اس وقت تک جاری رکھنی چاہیے جب تک کہ انزال نہ ہو جائے۔

اس طریقہ کی اگر اچھی طرح مشق کر لی جائے تو مقعد میں دخول کا مزا منضبط ہو سکے گا اور عورت کو ٹٹن کے انگلیٹھ کے بغیر ہی انزال ہو جائے گا۔ کیونکہ مقعد میں دخول سے جو مزا آئے گا وہ انزال کا سبب بنے گا۔

دو ہزار سال قبل بھی تنزلی مصنفین اس بات سے باخبر تھے کہ ”مرد کے اندر انگلی کے برابر ایک عضو ہوتا ہے جس سے خاص لطف آ سکتا ہے جو مرد کی ایستادگی میں معاون بھی ہوتا ہے۔“ غدود مثانہ (Prostrate Gland) کا یہ پرانا تنزلی مفہوم ہے۔

تنزلی کی دونوں باتیں درست ہیں۔

مثانہ کے اس غدود کو بیدار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب مقعد میں ساتھی کی انگلی گھس جائے تو اس کو پیٹ کے بل خاموشی سے لیٹے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھی کو اپنی انگلی پوری طرح مقعد میں داخل کرنی چاہیے ایسی صورت میں اس کی ہتھیلی کا رخ نیچے کی طرف ہونا چاہیے۔ گہرائی میں مقعد کا حصہ نرم ہوتا ہے۔ مثانہ کے غدود کا احساس فوراً ہی نہیں ہوتا لیکن جب انگلی اس تک نیچے جائے تو اس کا احساس ہو جاتا ہے کیونکہ اس کا احساس مقعد کی دیوار کے مقابلہ میں مختلف ہوتا ہے اس حصہ میں کوئی خاص دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں صرف اس کو چھونا ہی کافی ہوتا ہے۔

بہت سے مردوں کو اس کی انگلیٹھ سے ایستادگی میں مدد ملتی ہے جبکہ پہلے انہیں

بستہ کی عین مشکل پیش آ رہی ہو۔

جب مردانہ عضو ابستہ ہو جائے تو اس سے شہوت میں بڑی مداخلت ہے بعد ازاں

لطف بڑھ جاتا ہے۔

### مقعد میں دخول (Anal Intercoarse):

بہت سے لوگ اس خیال کو پسند نہیں کرتے۔

بہت سے ڈاکٹروں کا انتخاب ہے کہ مقعد میں دخول نقصان دہ ہو سکتا ہے خاص طور پر

اگر دخول سے پٹھے پھٹ جائیں خاص طور پر بوا سیر کے سنے پھٹ جائیں۔

اس لیے یہ واضح کیا جا رہا ہے کہ تنزی میں مقعد میں دخول کی سفارش نہیں کی جاتی۔

اس حصہ میں بعض تجاویز ضرور دی گئی ہیں۔ لیکن ان پر اسی صورت میں عمل کرنا

چاہیے جب مرد اور عورت اس کا پختہ عزم رکھتے ہوں یا پہلے اس کو آزما چکے ہوں۔

اگر مرد عورت کی مقعد میں اپنا عضو داخل کرنا چاہے تو اس کو اپنے عضو اور مقعد پر

تیل مل لینا چاہیے تاکہ دخول میں آسانی ہو۔ مقعد کا سوراخ تقریباً ایک انچ ہوتا ہے۔ لہذا

دخول آہستہ آہستہ ہونا چاہیے۔

بہت سے تنزی مرد دخول کے ساتھ عورت کے ہٹن کو انگلیخت کرتے رہتے ہیں اس

طرح وہ عورت کی مقعد میں انزال میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

یہ ذاتی پسند و ناپسند کا مسئلہ ہے۔

### حیض (Mensuration):

تنزی کی کتابوں میں قدیم زمانے کی عورتوں کی ان باتوں کو بے سرو پا قرار دیا گیا

ہے کہ ماہواری کے دوران جنسی فعل شجر ممنوعہ ہے۔

تنزی کے گوروں کے نزدیک خون کی سرخی کا مرکز حیض کی علامت ہے۔ جب اس

کے دوران جنسی فعل کیا جاتا ہے تو نفسیاتی جنسی توانائی بڑھ جاتی ہے۔

تنزی کی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ ماہواری کے دوران بہت سی عورتوں میں جنسی

خواہش بڑھ جاتی ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور لطف لینا چاہیے۔

تنزی کے نزدیک کوئی بھی فطری جسمانی فعل شجر ممنوعہ نہیں ہے اور حیض کے دوران

بھی بیداری کی رسوم اور کنٹرول کی رسم کی مشق دوسرے دنوں کی طرح جاری رہنی چاہیے۔ اسی

طرح جوڑے کی رسو بھی انحراف نہیں کرنا چاہیے۔  
اگر ان ایام میں جنسی خواہش بڑھ جائے تو دوسرے دنوں کی طرح اس کی تسلیں کا  
بھی سامان ہونا چاہیے۔

مختصر یہ کہ تنزیہوں کو پرانی روایات کے سامنے جھکنا نہیں چاہیے۔

### تنزی پی ایس آئی (Tantaric PSI):

پی ایس آئی ایک جدید اصطلاح ہے جس کا تعلق ان امور اور ماورائے حیات سے  
ہے جن کی توجیہ نہ کی جاسکے۔

تنزی کی کتابیں ایسی حکایات سے بھری ہوئی ہیں۔ جن میں اس شعبہ میں تنزی  
صلاحیت اور طاقت کی افزائش کو بیان کیا گیا ہے۔

ان حکایات میں بتایا گیا ہے کہ تنزی گورو ٹیلی پیتھی کے ذریعہ دوسروں کو کنٹرول  
کرتے ہیں یہ گورو اپنے معمول کو بعض خواب دکھانے پر بھی قادر ہیں۔

ہندوؤں کے وائشکرانا (Vashikarana) یعنی دوسروں کے خیالات اور خواہش  
کو کنٹرول کرنے کا فن انتقال کی بنیادی رسم کی اساس پر قائم ہے۔

ہندوستان کے بہت سے مشہور فقیر اسی جنتری تصویر کے ذریعہ از خود حرکت پذیر  
بدن کے حصوں اور درد کو کنٹرول کر لیتے ہیں۔ ایسی سطحوں پر اپنی توجہات مرکوز کر لیتے ہیں جن  
کے متعلق عام خیال یہی ہے کہ اب ممکن نہیں ہے۔

تنزی کی کتابوں کے مطابق تنزی گورو اپنی توانائیوں کو ذہنی طور پر بروئے کار لا کر  
ایک دوسرے کو انزال تک پہنچا دیتے ہیں۔ خواہ وہ جسمانی طور پر دور ہوں۔

ان کتابوں میں یہاں تک لکھا ہے کہ تنزی گورو جنتر اور منتر کی طاقت سے اتنی وسیع  
اور بلند سطح کی توانائی پیدا کر لیتے ہیں کہ اس کی راہ میں پہاڑ اور دریا حائل نہیں ہو سکتے۔ اس کو  
ستاروں کی چال بھی قرار دیا جاسکتا ہے جس کا جسمانی طور پر تجربہ نہیں کیا جاسکتا۔

اس نوعیت کے تجربات کے تمام پہلوؤں کو بیان کرنے کے لیے ایک الگ کتاب  
کی ضرورت ہے۔

اس مسئلہ میں مزید تجربات اور ریسرچ کر رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ تنزی طاقت  
اور پی ایس آئی میں تعلق موجود ہے۔



## تنتری یوگا (Tantaric Yoga):

تنتری یوگا کی بہترین تعریف جنسی زندگی سے متعلق ہاتھ یوگا (Hatha yaga)

ہے۔

تنتری یوگا ایسی جسمانی تربیت کا نام ہے جس میں مختلف جنسی تجربات شامل ہیں۔ بڑی حد تک اس کے فلسفہ کی بنیاد تنتری طریقوں پر ہے۔

تنتری یوگا کی تعریف کرنا مشکل ہے اور بتانا بھی مشکل ہے کہ یہ کس طرح تنتری کہلا سکتا ہے۔

تنتری یوگا سکھانے والے بیشتر گورو درحقیقت جوگی ہیں جو بالکل ٹھیک ٹھیک ”ہاتھ یوگا“ سکھاتے ہیں۔ جس کی روز کی مشقوں میں جنسی فعل کی مختلف پوزیشن بھی سکھائی جاتی ہیں ان کا اصرار ہے کہ اس یوگا میں بدن اور دماغ کو الگ الگ ہونا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ گورو تنتری نہیں سکھاتے۔

دوسری طرف مجھے ایسے گروپ بھی ملے ہیں جو (یہ عام طور پر غیر رسمی طور پر منظم ہیں تنتری یوگا کا مطالعہ کرتے ہیں۔ یہ گروپ تنتری رسوم ان کے فلسفہ کی تعبیر و تشریح کا بھی مطالعہ کرتے ہیں۔ یہ ”ہاتھ یوگا“ سے بالکل الگ چیز ہے۔ انہوں نے بنیادی یوگا کو اختیار کیا ہے اور جو گیانہ خیالات کو اس سے الگ کر دیا ہے اور یہ گروپ بدن اور دماغ کے اتصال کے قائل ہیں۔ یہی چیز خالص تنتری میں سکھائی جاتی ہے اور جس کی آزادی بھی دی گئی ہے۔

تنتری کی کتابوں میں ایسی جسمانی ورزشیں بتائی گئی ہیں جو اصلی تنتری یوگا ہے۔ رسوم میں گیان دھیان کی جو پوزیشن بیان کی گئی ہے اور تنہائی کی رسوم میں جو پوزیشن اختیار کی جاتی ہیں وہ یوگا کی پوزیشنیں ہیں۔

مثال کے طور پر کتابوں میں مندرجہ ذیل یوگا کی طرز کی ورزشیں درج ہیں۔

ان ورزشوں کا مقصد شہوت اور انزال کی لذتوں کو بڑھانا ہے۔ ان کتابوں میں بتایا گیا ہے کہ تمام تنتریوں کو ہفتہ میں نصف گھنٹہ کے لیے سر کے بل کھڑے ہو جانا چاہیے تاکہ خون کی گردش الٹی ہو جائے جس میں دل کی خون کی گردش بھی شامل ہے۔

اس خاص جنسی ورزش میں مرد کی مدد سے عورت سر کے بل کھڑی ہو جاتی ہے بہتر یہ ہے کہ وہ دیوار کے ساتھ کھڑی ہو اس کے کندھے اور کولے دیوار کے ساتھ لگے ہوئے ہوں

بوریا نہیں سیدھی اوپر ہوں۔

اس حالت میں وہ کئی منٹ تک کھڑی رہتی ہے اگر اس کو شادی پیش آئے تو اس کی مدد کرتا ہے۔

عورت جب سر کے بل کھڑی ہو تو مرد اس کی چھاتیوں کو سہاتا ہے پھر اس کی ہاتھوں کو پھیلا کر سیون "یونی" کے لبوں اور ٹخن کو بیدار کرتا ہے۔ جب عورت بیدار ہو جاتی ہے تو مرد (جس کا فیصلہ دونوں پہلے ہی کر چکے ہوں) عورت کی مشیت زنی کر کے اس کو انزال تک پہنچاتا ہے یا منہ کے ذریعہ اس کو انزال تک لے جاتا ہے۔ اس رسم کا مقصد یہ ہے کہ اس پوزیشن میں انزال تک پہنچا جائے۔ یہ تنز کا ایک اور تجربہ ہے۔

اس سے لذت میں اضافہ ہوگا جس کا پہلے بھی تنزیوں نے تصور بھی نہ کیا ہوگا اس مشق کو صحیح معنوں میں تنزی یوگا کہا جاسکتا ہے۔

فرق یہ نہیں ہے کہ کون سی پوزیشن اختیار کی جائے بلکہ فرق یہ ہے کہ اس کے پیچھے فلسفہ کیا ہے۔ "میں نے اس کتاب میں صرف ان رسوم کی تشریح کو شامل کیا ہے جن کا اطلاق اصل تنزی جنس پر ہوتا ہے اور تنزی مقاصد کس طرح حاصل ہو سکتے ہیں۔ دوسرے امور کو شامل نہیں کیا گیا کیونکہ..... ان سے کھیلے کا اندیشہ ہے۔"

### مانع حمل (Contraception):

تنزی کی بنیادی تعلیمات کا مقصد جنسی لذت کو دوبالا کرنا ہے۔ اس لیے مانع حمل طریقوں کو جائز سمجھا جاتا ہے۔ جنسی تلذذ اور توانائی تنز کا مقصد ہے اولاد کی اسی صورت میں اجازت ہے جب خواہش ہو۔

مانع حمل کے لیے مختلف خصوصی مشقیں بتائی گئی ہیں جن کا محور کنٹرول کی رسم ہے۔ اس میں منی کو پیشاب کی نالی سے گزارنے کی بجائے پیٹ میں لے جانے کا طریقہ بھی شامل ہے لیکن بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ زیادہ عرصہ تک اس طریقہ کا استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس کو کتاب میں شامل نہیں کیا گیا۔

مزید برآں تنزی یوگا میں ایسی جنسی پوزیشنیں بتائی گئی ہیں۔ جن سے حمل کے امکانات کم ہو جاتے ہیں لیکن یہ کوئی یقینی طریقہ نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں اس کی گنجائش نہیں اس کی جگہ تنزی یوگا کی کتاب میں ہو سکتی ہے۔

نفیات اور میڈیکل کے موجودہ علوم کے پیش نظر تنزی تعلیمات ہر قسم سے مانع  
حمل طریقوں کی حمایت کرتی ہے۔ خواہ گولی کھانا ہو یا آلاتی طریقہ ہو جس میں بچہ دانی پر  
کنڈوم چڑھانا یا مردانہ عضو پر جمل چڑھانا ہو۔

اگر آلات کے ذریعہ حمل کو روکنا مقصود ہو تو اس کو جنسی فعل کا حصہ بنا لینا چاہیے۔  
مردانہ عضو پر جمل چڑھانا بھی بڑا شہوت انگیز ہے۔ اسی طرح بچہ دانی پر کنڈوم چڑھانا یا کریم  
اور جلی کو داخل کرنا بھی شہوت انگیز ہوتا ہے۔

مانع حمل کے طریقوں کے متعلق مرد اور عورت کیا محسوس کرتے ہیں اس پر انہیں  
آپس میں گفتگو کرتے رہنا چاہیے جس کی تنزی میں زبردست وکالت کی گئی ہے۔

### کمرے کی ترتیب (The Setting For Sex):

بستر اگرچہ جنسی فعل کے لیے..... بہترین جگہ ہے لیکن یہ واحد جگہ نہیں۔

مرد اور عورت کو ابتدائی شہوت ایک دوسرے کی قربت سے حاصل ہوتی ہے اور ہر  
قسم کے شہوت کے سرچشمہ دماغ سے حاصل ہوتی ہے۔ بعض مناظر آوازیں آرائشیں اور  
خوشبوئیں شہوت کو ہمیز دیتی ہیں اس لیے یہ اہتمام جنسی فعل کی انجام دہی کے لیے مثالی مددگار  
ثابت ہوتا ہے۔

جس طرح انسانی جسم کی خوشبو جنس کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح سمندر کی بو  
ساحل کے کنارے سمندری موجوں کی آوازیں ٹرین یا طیارہ میں طے چلنے میں ہم آہنگی یا  
ڈرائیوان سینما اور جنگلات میں بھی جنسی خواہش بڑھ سکتی ہے۔

تنزی کے نزدیک ماحول بھی شہوت انگیز ہوتا ہے اس لیے جنسی عمل سے پہلے بدن  
سے کھینے کی حمایت کی جاتی ہے یہ مشورہ بھی دیا جاتا ہے جنسی فعل صرف ایک ہی جگہ نہ کیا  
جائے بلکہ زیادہ سے زیادہ مقامات پر کیا جائے جس پر فریقین راضی ہوں۔

تنزی کے مطابق گھر میں بھی مختلف جگہیں ہو سکتی ہیں۔

کمرے کے فرش پر بکیے رکھ کر پسندیدہ کوچ یا کرسی پر (خاص طور پر نئی پوزیشن  
آزمائے کے لیے) جنسی فعل انجام دیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح برآمدے نہانے کے تالاب اور  
غسلخانہ میں بھی قضائے شہوت کی جاسکتی ہے۔

یہ مشورہ دیا گیا ہے کہ مرد اور عورت کو پہلے یہ طے کر لینا چاہیے کہ معمول کی جگہ کی

جوائے کون سی جگہ پر جنسی فعل انجام دیا جائے گا۔

### چکرا پوجا (Chakrapuja The Tantaric Orgy):

یہ بہت قدیم انتہائی منظم تنزی رسم ہے جس میں بہت سے تنزی شریف ہوتے ہیں جو ان پانچ چیزوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں جن کی برہمنوں کے معاشرہ میں اجازت نہیں۔ ان میں گوشت، شراب، مچھلی، بعض اجناس اور جنس سے مکمل پرہیز شامل ہے۔

چکرا پوجا کے جنسی پہلو پر اب بھی غیر روایتی تنزی گروہوں میں عمل کیا جاتا ہے۔ اس رسم میں جتنے لوگ شریک ہوتے ہیں ان میں جنسی افعال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے جس کو مستند تنزی گورو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ گورو گروپ کے چند لوگوں کی رہنمائی کرتے ہیں ان میں ایک جوڑا یا کئی جوڑے شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ ہدایات کے مطابق رسوم ادا کرتے ہیں یا دیکھنے والوں کے سامنے تنزی مہارت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

جواب میں دوسرے بھی اپنی مہارت دکھاتے ہیں۔

ان سرگرمیوں میں نظم و ضبط پیدا کرنے سے تماشائیوں میں جنسی توانائی پیدا ہوتی ہے اور جن کا انزال ہو چکا ہوتا ہے وہ اس کھیل میں اب تماشائی بن جاتے ہیں۔ کوئی بھی تنزی حاضرین میں سے کسی ایک یا اس سے زائد لوگوں کو جنسی فعل کی انجام دہی کے لیے درخواست کر سکتا ہے اگر دوسرا فریق راضی ہو جائے تو تنزی گورو اس کی اجازت دے دیتا ہے۔

ایک لحاظ سے یہ کثیر الجماع (Orgy) ہے لیکن یہ اندھے بھینسے کا کھیل نہیں کیونکہ اس کو کنٹرول کیا جاتا ہے اس کی باقاعدہ ایک رسم ہے۔

تنزی تعلیمات میں چکرا پوجا پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے لیکن اس رسم میں حاضری کو لازمی قرار نہیں دیا گیا۔ بہت سے تنزی تہائی کی رسم پسند کرتے ہیں یا ایک ساتھی کے ساتھ یا ایک وقت میں ایک ساتھی کے ساتھ جنسی فعل کو پسند کرتے ہیں۔

لیکن گروپ سیکس کا یہ تصور بڑا عام ہے جس نے فحش شہوت کے لیے اور جنسی توانائی کے لیے اور جنسی توانائی کی افزائش کے لیے نئی جہت پیدا کر دی ہے۔

میں ایک چکرا پوجا میں شریک ہوا جس میں بیشتر سرگرمیاں تین کے گروپ میں ہوئیں۔ بعض اوقات جنسی فعل میں بیک وقت چھ افراد بھی شریک ہوئے۔

اس شام کا سب سے اہم پہلو اس کی رسومی فضا تھا جو تمام سرگرمیوں پر چھائی ہوئی تھی۔ کیونکہ جو کچھ بھی ہوتا رہا اس پر تنزی کنٹرول تھا۔

تین افراد کے درمیان جنسی فعل کے دوران "ایک کے اوپر دو" تھے یعنی دو افراد ایک کو جنسی لذت سے ہمکنار کر رہے تھے۔ یہ عمل باری باری ہوا۔ جب چھ افراد جنسی فعل میں شامل ہوئے تو کنٹرول کی فضا اس وقت بھی قائم رہی۔

اس قسم کی رسوم اور افعال سے ہر قسم کے حجابات کا دور ہو جانا بالکل واضح ہے۔  
اس قسم کی تقریبات میں شرکت کرنا تنزی کی مرضی پر منحصر ہے۔

### تنزی کا مطالعہ:

اس کتاب کا مقصد تنزی جنس کے مقاصد اور طریقوں کی جدید تعبیر و تشریح ہے جو رہبانیت روایات، تاریخ اور تنزی کے مغلی نظریوں سے پاک ہو۔

بعض قارئین تنزی کے علم کے مکمل مطالعہ کو ترجیح دیں گے۔

بہت سی اچھی کتابیں ہیں جن میں تنزی کی تعلیمات کی بحث کی گئی ہے۔ آپ تنزی کی کتابوں کے تراجم بھی پڑھ سکتے ہیں ہندوؤں کے مختلف یوگاؤں اور بودھوں کے فلسفوں میں تنزی کے نظریات شامل ہیں۔

بنیادی طور پر تنزی تعلیمات کا انحصار کائناتی جنس پر ہے۔ تخلیق اور اتصال کا سلسلہ لامتناہی ہے جو کائنات اور اس سے پرے بھی جاری ہے۔ اپنی ذات کے حوالہ سے یہ خود آگاہی بھی ہے اور دنیا اور کائنات کا ادراک بھی ہے۔ تنزی کے نزدیک عورت اور مرد دکھوں کے مارے ہوئے ہیں کیونکہ وہ خود آگاہ نہیں ہیں۔ یہ کوئی مذہب نہیں ہے۔ یہ دراصل اپنے نفس کے ذریعہ کائنات کی تفہیم ہے۔

تنزی میں انہیں جو رسوم سکھائے جاتے ہیں ان کے ذریعہ ان کی رہنمائی ان کی اصل بات کی طرف کی جاتی ہے۔

ملاستی انکار کی پرہیز راہوں کے راستے تنزی ہر شخص کو اس اصل پہچان کی طرف واپس لے جاتا ہے جو تخلیق آدم کے وقت اس کی پہچان تھی۔

تنزی میں سکھایا جاتا ہے کہ مرد اور عورت بنیادی طور پر ایک ہیں انہیں اپنی الجھنوں اور معاشرہ کی بیڑیوں اور روایات سے پیچھا چھڑا لینا چاہیے اور زندہ رہنے کے لیے انفرادی



آزموی حاصل کر لینی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے تنز و مانع ہذبات اور بدن کی تمام توانائیوں کو جنس کے ذریعہ جمع کر دیتا ہے۔ شہوت کو ایک سواری قرار دیا جاسکتا ہے جس کے ذریعہ مرد اور عورت روشن خیالی اور روشن ضمیری کا سفر کر سکتے ہیں۔

جو طریقے تم نے سیکھے ہیں ان کی بار بار مشق کرنے اور ان کے گرد رسوم کاٹنا مانع بن کر تم اپنے وجود میں اور اپنی زندگی میں زبردست تبدیلی لا سکتے ہو۔ اس تبدیلی سے مرد اور عورت کے درمیان لطف و مسرت اور لذت و سرخوشی کا تصور بھی تبدیل ہو جائے گا۔

تنز کا مطالعہ قاری کو تخلیق کائنات کی ابتداء تک لے جائے گا۔ قاری کے ذہن میں وقت اور خلا کا بالکل نیا تصور پیدا ہوگا۔ مرد اور عورت اور دنیا کا بھی علاقہ ہی تصور پیدا ہوگا۔ تنز کا طور و وقت دنیا، مرد اور عورت کی مسلسل اور بار بار تخلیق (آواگون) بے روشن خیالی تک پہنچنے کے لیے خلا کی سفر کا راستہ بڑی احتیاط سے تیار کیا گیا ہے۔ اس لیے وہاں تک پہنچنا ممکن ہو گیا ہے

بعض لوگ اس سفر میں کامیاب بھی ہوئے ہیں۔ اس سفر کا تجربہ ضرور کرنا چاہیے۔ جو لوگ صرف انتظار کرتے رہتے ہیں اور سفر پر روانہ نہیں ہوتے وہ منزل تک نہیں پہنچ سکتے! خواہ انہوں نے نقشہ کا کتنا ہی باریک بینی سے مطالعہ کیوں نہ کیا ہو۔

تنز اپنے پڑھنے والوں کو جنتری تصویر اور شعائر کے مطالعہ پر آمادہ کرتا ہے۔ ان شعائر میں شری جنتر سب سے پیچیدہ اور سب سے زیادہ طاقتور ہے۔

شری جنتر کے مرکز میں 'ناری کی قوت کا لفظ' ہے یہی وہ نقطہ ہے جس سے کائنات کی تخلیق ہوئی۔ اس کا مجسمہ نگون کی شکل کا ہے۔ نگون کا اوپری سرا (مرد) اور نچلا سرا (عورت) کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ ایک نگون نہیں ہوتی بلکہ نگون کے اندر ایک نگون ہوتی ہے۔ جن حصوں کے زاویے کم ہوتے ہیں یہ اس حقیقت کو ظاہر کرتے ہیں جن سے ہم واقف ہوتے ہیں۔

یہ ہماری حقیقت یہ متعین علاقے صرف ہمارے ذہنوں کی توسیع ہے جو کل کا ایک

جزو ہے۔

تنز پر ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں اس لیے اس کو چند الفاظ یا چند صفات میں بیان

نہیں کیا جاسکتا۔

ہم یہاں خود ساختہ "ہونی" (Vulva) اور لنگھم (مردانہ عضو) پرتنی (Semen) کی مالش کا ذکر کریں گے۔ کالی کی تخلیقی قوت اور اس کی تہائی کی قوت کے کردار کا بھی ذکر کریں گے۔ چاہی اگر نہیں ہوگی تو تعمیر کیسے ہوگی۔ شیو مردانہ توانائی اور شکتی نسوانی توانائی کی علامت ہے۔ انسان کا چکدار بدن نفسیاتی توانائی کا جسمانی چکراؤں سے اخراج اور اس قسم کے ٹیکڑوں تصورات تنز کا حصہ ہیں۔

ان باتوں سے ظاہر ہو گیا ہوگا کہ تنز ایک الگ اور وسیع موضوع ہے جس پر صرف ایک مختصر شعبہ میں بحث ممکن نہیں۔

لیکن جب تمہیں تنزی جنس کا تجربہ ہو جائے گا تو تم تنز کے متعلق مزید جاننا چاہو گے۔

تمہیں جتنا بھی زیادہ تنز کی تعلیمات کا تجربہ ہوگا اتنی ہی زیادہ تمہاری زندگی میں تبدیلی آئے گی۔ کیونکہ تم اپنے آپ کو اور اپنے جوہر کو دیکھ سکو گے۔

### روایتی مطالعے:

تنز کے مطالعہ کے لیے آشرم موجود نہیں رہے لیکن بعض ایسے گروپ موجود ہیں جنہوں نے تنز کی بہت سی تعلیمات کو شامل کر رکھا ہے۔

واجرایانا (Vajrayana) تبت کے بودھوں کا انتہا پسندانہ تنز ہے۔ یہ لوگ بودھوں کے مطالعاتی حلقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ لوگ غیر رسمی طور پر ملتے جلتے رہتے ہیں۔ ان کا سراغ ضرور لگانا چاہیے۔ یہ پبلش نہیں چاہتے اور نہ ہی کسی کو تنز کی طرف راغب کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جو لوگ ان کی تعلیمات کی تلاش میں ہیں بالآخر وہ انہیں تلاش کر ہی لیں گے (ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا)

بہت سے ہندو گروپوں میں تنز کی تعلیمات پر عمل کیا جاتا ہے لیکن ان خاص گروپوں کے متعلق چھان بین کر لینی چاہیے۔ کیونکہ بعض ہندو (یوگا) گروپ جوگی بننے کی تعلیم دیتے ہیں۔ اس لیے وہ تنز کے سخت خلاف ہیں۔ بہت سے مذہبی لوگوں کی طرح ان کا

بھی یہی خیال ہے کہ تنزی ناکارہ لوگ ہیں۔

اس کتاب کے پڑھنے کے بعد تمہیں تنزی پر مزید کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ اگر تم ان کا کوئی گروپ تلاش کرنا چاہتے ہو تو وہ درج ذیل ہدایات پر عمل کرو۔

بودھوں کا کوئی مرکز تلاش کرو تنزی یوگا کا مرکز ڈھونڈو یا مذہب یا فلسفہ کے مرکز کا سراغ لگاؤ (یہ مراکز دنیا کے بڑے شہروں میں موجود ہیں) ان مراکز میں تم خود کو تنزی کی حیثیت سے پیش کرو جو تنزی کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنا چاہتا ہے تاکہ تمہاری سمجھ میں تنزی کا حقیقی مطلب آ سکے۔

اگر ان مراکز میں تنزی کا ذوق رکھنے والے حلقے موجود ہیں تو تمہیں ان کے پاس بھیج دیا جائے گا۔ جو کچھ وہ تمہیں بتائیں گے اس سے تمہیں اندازہ ہو جائے گا کہ جس کی تمہیں تلاش تھی وہ بھی حلقے ہیں یا نہیں۔

اگر ان مراکز میں ترک دنیا کی تعلیمات دی جاتی ہیں تو تھوڑی سی گفتگو کے بعد ہی اس کا اندازہ ہو جائے گا۔

اگر ان تک رسائی نہ ہو سکے تو تمہیں تنزی پر زیادہ سے زیادہ کتابیں پڑھنی چاہئیں جو کچھ پڑھو اس پر اپنے ساتھیوں اور دوستوں سے گفتگو کرو۔

دو افراد مل کر ایک مطالعاتی حلقہ بنا سکتے ہیں اگر کسی اور کو دلچسپی ہے تو تمہارے حلقے میں شامل ہو جائے گا۔ اس طرح رفتہ رفتہ تنزی مطالعہ کا اپنا مرکز ہو جائے گا جس میں مشترکہ رسوں پر غور، تنزی اور تنزی جنس کی تعبیر و تشریح ہوگی۔ اس طرح یہ مرکز مشترکہ مقاصد کی تکمیل کے ذریعہ بنے گا۔

### نتیجہ:

بیداری، کنٹرول، انقال، جنزی ہیپیہ اور مختلف منتر، یہ تنزی جنس کے بنیادی عناصر ہیں اور یہی عناصر نفسانی اور شہوانی لذتوں میں اضافہ کی بنیاد ہیں۔ انہماک کے ذریعہ مرد اور عورت کی زندگی کے تمام پہلوؤں کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

جو تنزی اس کتاب کا مطالعہ کریں گے اور اس کی رسوم کی مشق کریں گے انہیں

جلدی ہی اس کا پھل مل جائے گا۔

اس کتاب کا مقصد رہنمائی ہے جس کی طرف روزمرہ کے کاموں کے لیے بار بار رجوع کیا جاسکتا ہے جس طرح کہ تنزیل کی رسوم روزانہ ادا کی جاتی ہیں۔  
دو اور باتوں کا بھی ذکر ضروری ہے۔

### تنزیل میں کہا گیا ہے:

”مرد اور عورت کے اندر جو طاقت پوشیدہ ہے اس میں کبھی کوئی کمی نہیں ہوتی کیونکہ اس طاقت کی کوئی انتہا نہیں۔ اس کی صلاحیتیں لامحدود ہیں۔ اس کی مسرتوں میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔“





## کتابیات

کیرٹ جان، تنز، پانچ کہانیاں، تنز کی داستان، بنگلور، میسور گورنمنٹ پریس 1865ء۔

سدا گوپا چایا، ایم۔ سی۔ 'تنز کی تیسری کہانی' تنز کے معنی کا مطالعہ، مدراس، چتیار، 1889ء۔

مدالیا، ٹنڈا، داریا، تنز، پنچا تنزام، رسوم کی تشریح مع انگریزی ترجمہ، مدراس، چتیار، 1891ء۔

تنز اکھے آیکا: دی تنز: ہندو کہانیاں نظر ثانی شدہ دی کشمیریاں داستان اور رسوم، ترجمہ ڈاکٹر جانتز ہرٹل، ہارورڈ اور نیٹل سیریز، جلد 14 (1915ء)

شری چکرا سمھارا تنز، بودھ تنز، ترجمہ قاضی راوا۔ سمروپ، بودھوں کے حوالے سے تنز کی تعلیمات، لندن: لوزاک اینڈ کمپنی، 1919ء۔

ستری کا پالی، مزید روشنی، وید اور تنز، تنز کی داستانوں اور رسوم کی تعبیر (برٹش میوزیم ریڈنگ روم، 4508، اے ای 1951ء)

وڈ او ف، جان جی، تخلیق جو تنز میں بیان کی گئی ہے۔ (برٹش میوزیم ریڈنگ روم، 4504-3، 1915ء)

تنز از، تحقیق، بعض کتابوں پر تنقید، تنز کی کتابوں کا ایک مطالعہ، معلومات اور توانائی۔ پیرس 1963ء۔

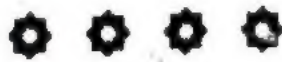
تنز کھیانا: ہندوستانی کہانیاں، نظر ثانی اور ترجمہ، بڈال تنز کے اصولوں اور رسوم کی کہانیاں، جرنل آف دی رائل ایشیاٹک سوسائٹی، جلد 20، حصہ 4، صفحات 466-501، لندن: سنسکرت اور انگلش

1888ء

مہانروانا تنز۔ ترجمہ اور نظر ثانی سن ماتھانا تھدت، تنز کے اصولوں اور



- رسوم کی تعبیر، کلکتہ: ایچ۔سی۔داس 1900ء۔
- ایولون آر تھر، تنز، سنسکرت سے ترجمہ، خالص، تنزاری تراجم، لندن،  
لوزاک اینڈ کمپنی، 1913ء۔
- ہوا جراتنز، دو جلیں، اصلی کتابیں اور ترجمہ، سنسکرت اور تہتی کتابیں، قدیم  
تنزی کتابوں کا ترجمہ، ڈی این، اسل، گروڈ لندن، آکسفورڈ یونیورسٹی  
پریس 1959ء۔
- پنچا تنز، سنسکرت سے ترجمہ، آر تھر، ڈبلو ریڈز، بنیادی ترجمہ اور تعبیر  
شکاگو، شکاگو یونیورسٹی پریس 1925ء۔
- دی پنچا تنز، سنسکرت سے ترجمہ، فرینکلین ایجرٹن، ایک مختلف تشریح،  
لندن، جارج ایلن اور انون، 1965ء۔
- مہتو پادیسہ کہانیاں اور پنچا تنز، ترجمہ اے ایس۔ پی آئی، رسوم کی  
تمثیلات، داستان اور تعبیر، مدراس، وی رام سوامی، سسٹر وکوا اینڈ سنز  
1960ء۔
- ونفرڈ، ایس، تامل: تنز کا ترجمہ، مدراس: 1973ء۔
- رائس، ایشیلے، پنچا تنز کی ہندوستانی کہانیاں، لندن، جان مرے  
1924ء۔
- تنز: کتاب اور تعلیمات، ترجمہ پی جے، سپارای، رسوم اور ان کے  
مقاصد کا بیان۔ کلکتہ سپاراسی 1901ء۔





Design: (Anglo) Khawaja Afzal

میاں چمنبر 3- میل روڈ، پی او بکس 1854 لاہور، پاکستان  
 فون: 0092-42-6305241, 6362412  
 فیکس: 0092-42-6312968  
 E-mail: nigarshat@yahoo.com



969 58  
 0110